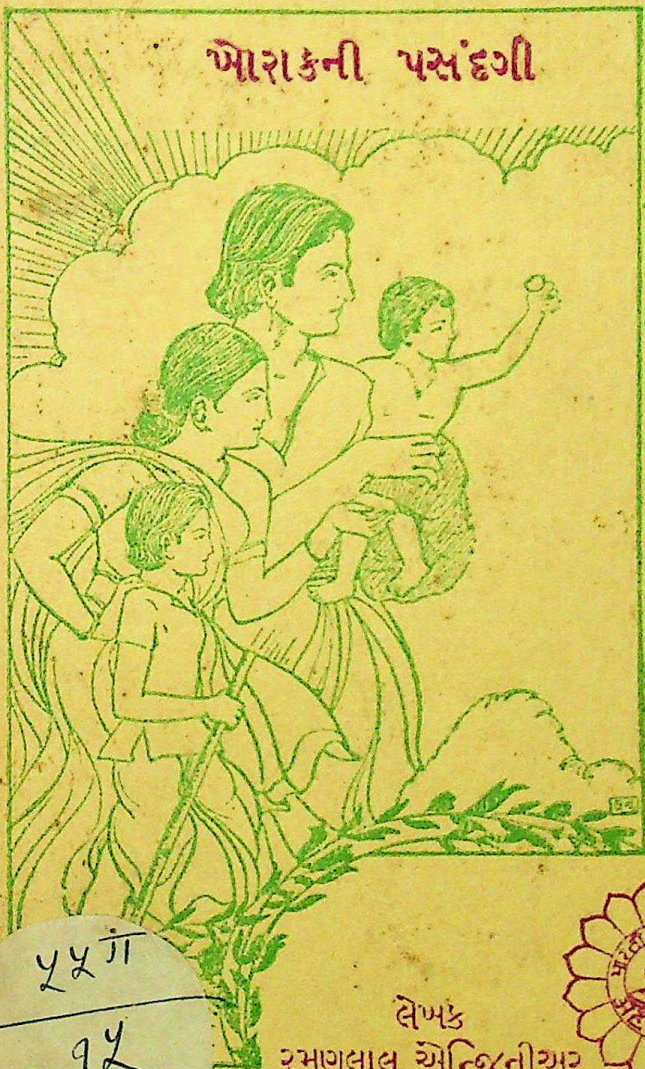


आरोग्य

आराकनी पसंदगी

ग्रंथालि



पुस्तिका
११

५५ गं

१५

लेखक
रमाशुलाल जेन्निनीगर



આવતા વર્ષનાં આઠ પુસ્તકો

‘આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ’ના આ વર્ષનો અનુભવ પ્રેરણાદાયક છે. એ અનુભવ દૃષ્ટિબિંદુ સમક્ષ રાખી આ પુસ્તકો લખાયાં છે:

[૧] નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૨ : આને રોગને માટે અનેક સાચા-જૂઠા ઉપાયો પ્રચલિત છે, પણ ખર્ચાળ ઉપાયો આપણા દેશમાં લોકપ્રિય ન થઈ શકે એ દેખીતું છે. પાણી એ એક એવી વસ્તુ છે કે હવા ને પ્રકાશની પેઠે, શહેરના તેમ જ ગામડાંના ગરીબ અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપચાર તરીકે ઉપયોગ કરી શકે. આ પુસ્તકમાં પાણીના કેટલાક નવા પ્રયોગો એના ઉપયોગો તેમ જ જલોપચારનાં વિધિનિષેધો વિશે વધુ ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

[૨] ક્લેમનાં દર્દો : ઉદ્ભવ અને ઉપાયો : મોટા ભાગના રોગો પેટમાંથી ઉદ્ભવે છે એ હકીકત વિશે ભાગ્યે જ કાર્ષ દલીલની જરૂર રહે છે. “અપચાના સહેલા ઉપાયો” અને “કૃત્તજિયાત” પછીનું આ પુસ્તક ક્લેમના કાર્યથી શરૂ થાય છે અને પથરીના ઉપાયોથી પૂરું થાય છે.

[૩] લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો : નીરોગી અને સુખી જીવન જો સાથે સાથે લાંબું પણ હોય તો કેવું સારું? અહીં એક સરળ રસ્તો છે.

[૪] વોક્સનેશન કે સેનિટેશન ? : વધતા જતા રોગોના આ જમાનામાં લોકોને ઉપાયો શોધવાની એટલી બધી હેડે લાગી છે કે કારણ તરફ કાર્ષની પણ નજર જ જતી નથી. આજના અનેક ભયંકર રોગોનું કારણ એક મેલી પ્રથા છે, એ અહીં નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે.

CHECKED 1973

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आर्य समाज

Initial

पुस्तक अभियान

भोराऊनी पसंदगी

वे.अ.
मार्क प्रमाणिकरण ११८४-११८५
रमेशदास ओ.ग.नी.अ.र.

कांगड़ी गुरुकुलको लेखक
तरफसे सप्रेम.

र. २८ १/४

यादृशं भक्षयेदन्नं बुद्धिर्भवति तादृशी ।
भुज्यते तिमिरं दीपः कज्जलं च प्रसूयते ॥

जमो जे जतनुं अन्न बुद्धि ते जतनी अने,
अंधारुं भाय छे दीपो ते पेणो मेश जन्मती.

संस्कार

मु.दरभू

५५५
१५

कांगड़ी
१८३ २४
२-११.५६

जा र ती सा हित्य सं ध

पा न डो र ना डा

वर्ण पहेलुं]

अभट्टावाट

[पुस्तक ११मुं

ॐ ओ३म् ॐ

५५५/१५

पुस्तक-संख्या.....

पंजिका-संख्या.....१८३२४

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां
लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन
से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं
रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये
पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

आइडने

०-२-३

देर भेदां

१८३

०-४-०

८.५.१९६५

प्रकाशक

लक्ष्मीदास पुरुषोत्तम गांधी

पा नं० २ नां०

अमदावाद

मुद्रक

मनुबार्ध अमृतलाल शर्मा

स्वाधीन मुद्रणालय

रा. लु. पु. २

‘ખોરાકની પસંદગી’

આપણે ‘આદર્શ ખોરાક કાને કહેવો ?’ એ પુસ્તકમાં આહાર વિષે આજે જે અનેક મતો પ્રચલિત છે તેમાંનાં મુખ્ય આઠ દૃષ્ટિબિંદુઓ જોઈ ગયા. પહેલી નજરે કદાચ કાઈને એમ લાગે કે ખોરાકના ક્ષેત્રમાં મનુષ્યે પોતાની કલ્પનાશક્તિને છૂટી મૂકી દઈને બાંધી શકાય એટલા મત બાંધ્યા છે, પણ ખરી રીતે તેમ નથી. આપણે મનુષ્યજાતિના ઇતિહાસનો તેમ જ દેશદેશના લોકોના ખાનપાનનાં રીતરિવાજોનો જો ઝીણવટથી અભ્યાસ કરીએ તો એ હકીકત નજરે આવ્યા વિના નહિ રહે કે આહારના ક્ષેત્રમાં જેટલું વિચારનું વૈવિધ્ય છે, એનાથી અનેક ગણું આચારનું વૈવિધ્ય છે.

વિકાસવાદીઓ એમ કહે છે કે એમેળા નામના સૂક્ષ્મ જંતુમાંથી જીવસૃષ્ટિનો વિકાસ થતાં થતાં આજના મનુષ્યનો ઉદ્ભવ થયો છે. એને માટે તેઓ અનેક પ્રમાણો આપે છે. એમાંનું એક પ્રમાણ એ છે કે બાળક જ્યારે માતાના ગર્ભાશયમાં હોય છે ત્યારે નવ માસ જેટલા ટૂંકા સમયમાં એ જંતુથી મનુષ્ય સુધીનો બધો વિકાસક્રમ પૂરો કરે છે. એનો બીજો પુરાવો કદાચ આપણે એમ પણ આપી શકીએ કે દરેક પ્રાણી અમુક ચોક્કસ ખોરાક ઉપર જ જીવી અને વધી શકે છે, અને એ ખોરાક જો ન મળે તો તેનો નાશ થઈ જાય છે. દાખલા તરીકે : સિંહ ઘાસ ઉપર ન જીવી શકે કે ગાય માંસ ઉપર શરીર ન નભાવી શકે. કારણ કે માંસ એ સિંહને માટે

કુદરતી ખોરાક છે જ્યારે ઘાસ એ ગાયનો નૈસર્ગિક આહાર છે. પણ મનુષ્ય એ જ એક એવું પ્રાણી છે કે જે લગભગ ગમે તેવા ખોરાક ઉપર જીવી અને વધી શકે છે.

સિંહ-વાઘ જેવાં કેટલાંક પ્રાણીઓ માંસાહારી હોય છે. ગાય-ભેંસ જેવાં પશુઓ ઘાસાહારી હોય છે. વાંદરાં અને રીંછ ફળાહારી હોય છે. એ રીતે દરેકનો ખોરાક કુદરતે મુકર કરી લીધો હોય છે. વનસ્પતિઆહારની બાબતમાં સર્વભક્ષી પ્રાણીઓ એ છે : બકરી અને ઊંટ. ‘ઊંટ મૂકે આકડો અને બકરી મૂકે કાંકરો’ એ કહેવતથી જ આ પ્રાણીઓના ખોરાકમાં કેટલું વૈવિધ્ય છે એનો આપણને ખ્યાલ મળી રહે છે. પણ દરેકે દરેક જાતનો ખોરાક સહેજ પણ સંકોચ, વિચાર કે વિવેક વિના ખાનારાં સર્વભક્ષી પ્રાણીઓ તો જગત ઉપર એ જ છે : હુક્કર અને માણસ. અને એમાંય માણસના ખોરાકમાં જેટલું વિવેકશૂન્ય વૈવિધ્ય છે તેટલું હુક્કરના ખોરાકમાં હશે કે કેમ એ શંકાનો વિષય છે.

જુદા જુદા જમાનામાં જુદા જુદા લોકોએ લગભગ દરેકે દરેક પ્રકારના ખોરાક ઉપર જીવન ટકાવ્યું છે. અળસિયાની પેઠે કાદવનો, ધરોળીની પેઠે જીવડાં અને બાલજંતુઓનો (Larva of insect), શિયાળની પેઠે મુઝદાલ માંસનો, સસલાની પેઠે પાંદડાં, ઝાડની છાલ, અને કુમળી ડાળીઓનો, રીંછની પેઠે કંદમૂળ અને કાચલિયાનો (Nuts), વાઘની પેઠે લોહી અને માંસનો અને વરુની પેઠે પોતાની જ જાતનાં જનાવરોનો માણસે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કર્યો છે.

એસ્કિમો લોકો લગભગ માંસ ઉપર જ જીવે છે. સમશીતોષ્ણ પ્રદેશમાં વસતી પ્રજાઓનો અને એમાંય ખાસ કરીને ગામડાંના લોકોનો ખોરાક લગભગ નિરામિષાહાર જ હોય છે.

વિપુલવૃત્ત ઉપર વસતા સંસ્કૃતિશીલ અને નવચ્છા લોકો રાંધવાની કડાકટ ઓઠામાં ઓઠી કરે છે અને કુદરતે ઉદારતાથી બહેલાં ફળો અને ફાયલિયાંનો બહોળો ઉપયોગ કરી લગભગ ક્ષણભરી જીવન ગાળે છે. માંસ, માછલી અને મર્યાદા-અત્યાંતો દુનિયાની દરેક દરેક પ્રજા ઓઠાવતો ઉપયોગ કરે છે પણ એમાંય એક પ્રજાના શોખોથી બીજી પ્રજાના શોખો સાવ જુદા હોય છે. દ્રેન્ય લોકો અને તિબેટનિવાસીઓ દેડકાંના ખૂચ શોખીન હોય છે. બોનિઓમાં કરોળિયા એ ખોરાકની કિંમતી વાતી મનાય છે. જ્યારે ચીનની પ્રજા સાપ અને ઊંદરનો પણ અથાણાંમાં ઉપયોગ કરે છે !

આફ્રિકામાં આજે પણ એવા વનવાસી લોકો છે કે જેઓ સહેજે સંક્રાંતિ વિના મનુષ્યનું અને એમાંય મુખ્યત્વે તેમના શત્રુ-ઓનું કાચું અને રાંધેલું માંસ ખાય છે.

બ્રહ્મદેશની સરહદ ઉપર આવેલ નાગા પર્વતોમાં બે પ્રકારની જાતિઓ રહે છે. એમાં લાલા નાગાઓ એ એક નવચ્છી પ્રજા છે, અને હજી એ લોકો મનુષ્યનાં લોહી-માંસના ગજબ શોખીન છે.

યુરોપમાં ફિન્લેન્ડ જેવા દેશમાં જહુ દીક દરેજના સવાખશેર દૂધનો વપરાશ છે. જ્યારે બીજી બાજુ ચીન-જાપાન જેવા દેશોમાં બાળકને ધાવણ મુકાબ્યા પછી દૂધનું મોં સરખું જોવાનું મળતું નથી, અને એને બદલે સોયાબીનોથી કામ ચલાવી લેવું પડે છે. હિંદ અને ચીન એ બંને દેશોની સંસ્કૃતિ અતિ પ્રાચીન છે. ચીનમાં મુખ્યત્વે અહિંસાનો ઉપદેશ બુદ્ધ-ધર્મ છે જ્યારે આ દેશમાંથી એ ધર્મ લગભગ નાશ પામ્યો છે. પણ ખોરાકની બાબતમાં જુઓ તો ચીનાઓ ભાગ્યે જ કોઈ ચીજ અભક્ષ્ય માને છે, જ્યારે આ દેશમાં ડૂંગળી, લસણ, તરબૂચ, ટમાટાં, ગાજર, બટાટાં, નાળાની ભાજી અને અન્ય અનેક વસ્તુઓ કોઈ ને કોઈ કારણસર અભક્ષ્ય માનનારા લાખો લોકો છે.

આ રીતે ભૂતકાળમાં તેમ જ વર્તમાનકાળમાં મનુષ્યના આહાર સંબંધી આચાર-વિચારમાં આટલું બધું વૈવિધ્ય અને વૈચિત્ર્ય હોવાં છતાં આપણો જમાનો એ આહારના વિષયમાં પ્રજાભગૃતિનો જમાનો છે. પરંપરા, રૂઢિ, પૂર્વગ્રહ કે અધર્મશાસ્ત્રી ખોરાક પસંદ કરવાને બદલે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ ખોરાક પસંદ કરવા તરફ લોકોનું તેમ જ રાજકર્તાઓનું વલણ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે એ આનંદનો વિષય છે. વીસમી સદીમાં અને તેમાંય છેલ્લાં વીસ વર્ષમાં આહારશાસ્ત્ર વિષે જેટલું સાહિત્ય બહાર પડ્યું છે તેટલું તો સંસ્કૃતિની શરૂઆતથી ઓગણીસમી સદીના અંત સુધી પણ બહાર પડ્યું નહિ હોય !

હવે આપણે આ સાહિત્યમાં રમૂ કરવામાં આવેલાં આઠે દૃષ્ટિબિંદુઓના ગુણદોષ જોઈએ. સૌથી પહેલાં રૂઢિચુસ્તોનું દૃષ્ટિ-બિંદુ લઈએ, કારણ કે મોટા ભાગના લોકો આ દૃષ્ટિબિંદુ ધરાવતા હોય છે. દુનિયાના મોટા ભાગના લોકોનો એવો મત હોય છે કે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં જોમ ચાલતું આવે છે તેમ ચાલવા દેવું જોઈએ.

રૂઢિચુસ્તોના વિચારોના ગુણદોષ

આ લોકો કહે છે કે આપણા પૂર્વજો ખોરાક વિષે કંઈ વિચાર કરતા ન હોવાં છતાં નીરાગી રહેતા હતા એ વાતમાં ધણું તથ્ય છે, પણ એના ઉપરથી એ લોકો જે અનુમાન દોરે છે કે આપણે પણ આ બાબતમાં સાવ બેદરકાર રહેવું એ અભિપ્રાય કેવળ અજ્ઞાનમૂલક છે. જે પરિસ્થિતિ નીચે આપણા પૂર્વજો જીવતા હતા તેજ પરિસ્થિતિ નીચે જો આપણે જીવવાનું હોય તો આ અભિપ્રાય ધણે અંશે સાચો છે.

આપણા પૂર્વજો ગામડાંમાં રહેતા. આજે ભણેલા વર્ગનો મોટો ભાગ શહેરોમાં વસે છે, તેમ જ ગામડાંઓમાં પણ દિવસે દિવસે શહેરોની અનેક બદલીઓ પેસતી જાય છે. એમનું જીવન મહેનતુ હતું, આપણું જીવન બેઠાકુ છે. એમને ખુલ્લી હવા અને

સૂર્યપ્રકાશ પૂરતા પ્રમાણમાં મળતાં, આપણને બહુ ઓછા પ્રમાણમાં મળે છે. એમનો ખોરાક સાદો અને કુદરતી હતો, આપણો ખોરાક કૃત્રિમ અને વિકૃત છે. મેંદો, રવો, પોલીશ કરેલા ચોખા, સફેદ ખાંડ, ચા, ડોશી કોકો, ચોકલેટ, મીઠાઈઓ અને ફરસાણ તેમજ લોન્ને, હોડેલો અને ફેરીઆઓનો ખોરાક-એ બધી વસ્તુઓ એમના જમાનામાં અગણી હતી. ખોરાકમાં આજના જેટલો દગો અને ભેળસેળ થતાં નહોતાં. આપણે હિસાબે રોગો અને માંદગી-ઓનું પ્રમાણ ઓછું હતું અને એના નિવારણ માટે મોટે ભાગે નિર્દોષ આયુર્વેદિક ઔષધો વાપરવામાં આવતાં. દવા, દારૂ અને તમાકુનો પણ આજના કરતાં ઓછો વપરાશ હતો. આવી પરિસ્થિતિમાં જૂના જમાના કરતાં આજના સંનેગોમાં આવો પ્રચંડ ફેરફાર થયો હોવાથી ફેરવાયલા સંનેગો મુજબ આહારવિહાર અને આખીય જીવનપ્રણાલીમાં જે બુદ્ધિપૂર્વકનો ફેરફાર કરીએ તો જ આપણે નીરોગી થઈ અને રહી શકીએ.

ખોરાકના ક્ષેત્રમાં મતમતાન્તર છે, એટલા માટે આહાર સુધારવો અશક્ય છે એ દલીલ પણ આપણને આડે રસ્તે દોરવાનારી છે. જગતમાં મતભેદ વિનાનું કયું ક્ષેત્ર છે? અને મતભેદ હોવાથી જ કટલી પ્રવૃત્તિઓ પડી ભાંગે છે? આહારશાસ્ત્ર વિષેના પ્રમાણભૂત લેખકોનો જે આપણે અભ્યાસ કરીએ તો તેઓ ઘણી બાબતોમાં એક બીજાથી જુદા પડે છે. જ્યારે ઘણા મુદ્દાઓમાં તેઓ લગભગ એકમત હોય છે. જે બાબતો વિષે તેઓ એકમત હોય તે બાબતોને આધારે આપણે આહારસુધારાની શરૂઆત કરવી અને જે બાબતોમાં તેઓ મતભેદ ધરાવતા હોય તે બાબતોમાં અભ્યાસ, અનુભવ, ચિંતન અને હૈયા-બીજલતથી સાચો રાહ નક્કી કરવો.

હોજરીને જે ટેવ પાડવામાં આવી હોય તો તે ગમે તે પ્રકારનો ખોરાક પચાવી શકે છે એમ આ લોકો જે કહે છે તે એક સત્ય હકીકત છે, પણ એટલા ઉપરથી એમ સિદ્ધ થતું નથી

કે દરેક પ્રકારનો ખોરાક સરખું પોષણ આપે છે. ભાત અને આમલી ખાતા મદ્રાસીનું શરીર જુઓ અને તેની સાથે ઘઉં અને દૂધ ખાતા પંજાબીના શરીરનો ખાંધો સરખાવો. અમેરિકનો અને જાપાનીસો એ પાકેલી પ્રજાઓ છે. જાપાનીસો ચોખા અને માછલી ઉપર જીવે છે, જ્યારે અમેરિકન લોકોના ખોરાકમાં જગતની કોઈ પણ પ્રજાના ખોરાકમાં ન હોય એટલું વૈવિધ્ય છે. જાપાનીસો કીંગડા અને સામાન્ય શરીરવળ ધરાવનારા છે. પશ્ચિમની બંધી સંસ્કૃતિ પચાવી હોવાં છતાં ત્યાં હજી પણ બળિયા જેવા રોગોનો ભારે ત્રાસ છે. બીજી બાજુ અમેરિકનો ડાંચા, મજબૂત અને ખડતલ છે અને તેમનું આયુષ્યપ્રમાણ દરસાલ વધતું જાય છે. આપણો ઉદ્દેશ જે જેમ તેમ જીવવાનો ન હોય પણ આદર્શ આરોગ્ય, સુવિકસિત શરીર અને લાંબું આયુષ્ય મેળવવાનો હોય તો ગમે તેવો ઢંગધડા વિનાનો ખોરાક એ પરિણામો કદી નહિ આપી શકે. આહારશાસ્ત્રના અભ્યાસ ઉપરથી રચાયેલો ખોરાક જ આ સુંદર પરિણામો આપી શકશે.

કુદરતે માનવીને આત્મરક્ષણ માટે જુદાં જુદાં ખોરાકો અને ઝેરોને અનુકૂળ થવાની જે અમૂલ્ય શક્તિની-જીવનશક્તિની-અક્ષિપ કરી છે તેને લઈને જ મનુષ્ય જૂતકાળમાં ગમે તેવા ખરાબ પ્રદેશોમાં અને ગમે તેવા ખરાબ સંજોગોમાં જીવી શક્યો છે, અને વંશ-વૃદ્ધિ કરી શક્યો છે. પણ એટલા ઉપરથી મનુષ્યે ગમે તેવો ખોરાક ખાવો કે ગમે તેવી ઝેરી ચીજનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ એમ સિદ્ધ થતું નથી. આ વિશે કુદરતની એક એક ઉદાર અક્ષિપનો ભયંકર દુરુપયોગ છે અને એના ફળ તરીકે માનવીને આરોગ્યવિનાશ રોગવૃદ્ધિ અને અવપાયુષ્ય મળે છે.

એક માણસનું અન્ન એ બીજાનું વિષ હોઈ શકે એ એક ભ્રામક કહેવત છે. આહારના કેટલાક સનાતન નિયમો છે અને તે સૌ લોકોને સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

રૂઢિચુસ્તોના વિચારોના ગુણદોષ

૯

દુનિયામાં કાર્થપણ વસ્તુ રૂઢિ કે સંસ્થા ચાલતાં આવ્યાં છે એ રીતે ચાલ્યા કરતાં નથી. એમનામાં ફેરફાર થવાનો છે એ નિવિવાદ છે. પ્રથમ માત્ર એટલો જ છે કે એ ફેરફાર કઈ દિશામાં થશે, પ્રગતિની કે અધોગતિની? તેમ જ એ ફેરફાર કાણ કરશે, આપણે બુદ્ધિપૂર્વક કરીશું કે યુગબળ આપણી પાસે બળાતકારે કનાવશે?

આપણા આહારમાં અનેક પરંદેશી વસ્તુઓ છે. લસણ અને ડૂંગળી મોટે ભાગે દુણે સાથે આવ્યાં. મોગલો તરબૂચ અને સાકરેટી લાવ્યા, અને આ દેશમાં આવેલા ડચ, પોર્ટુગીઝ, ફ્રેન્ચ અને અંગ્રેજ લોકોએ ખટાણાં, ટમાટાં, કાબીજ, ફલાવર, નોલકાલ અને ખીટ જેવી શાકભાજીઓ આણી. એ ઉપરાંત એલ્યુમિનિયમનાં વાસણો, ટૂકરોથી રસોઈ કરવાની રીત, ખુરશી-ટેબલ ઉપર જમવાનો રિવાજ અને છરી-કાંટાનો ઉપયોગ-એ બધું આપણે પરંદેશીઓ પાસેથી ઓછેવત્તે અંશે સ્વીકાર્યું છે. એટલે ખોરાકની પસંદગી, રસોઈની રીતો તેમજ ખોરાક ખાવાની ઢબમાં સતત ફેરફારો અનિવાર્ય છે. દરેક ફેરફાર સારો તેમ જ યોગ્ય દિશામાં થાય છે એમ કહેવાનો અમારો ઉદ્દેશ નથી. અમે તો માત્ર એટલું જ કહીએ છીએ કે આ દિશામાં દરેક વ્યક્તિએ જાગૃત રહેવું જોઈએ અને નવી વસ્તુઓ-માંથી યોગ્ય વસ્તુઓ સ્વીકારી લઈને અયોગ્યનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આ લોકોનાં દૃષ્ટિબિંદુમાંથી નીચેની વસ્તુઓ શીખવા જેવી છે:

(૧) ખોરાકની અંદર કાર્થ પણ પ્રકારના નવા સુધારા કરતા પહેલાં બૂના ખોરાકનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવો, એના ગુણદોષો નક્કી કરવા અને સારાં તરવો સાચવી રાખી ખરાબમાં સુધારો કરવો.

(૨) ખોરાકનો કાર્થ પણ સુધારો પછી તે માંસાહાર છોડી દેવાનો હોય, મરીમસાલા ઘટાડવાનો હોય, ખાંડ બંધ કરવાનો હોય કે ખોરાકમાં દૂધ, ફળ અને લાઠીઓનું પ્રમાણ વધારવાનો હોય તો તે ધીમે ધીમે કરવો જોઈએ. આવી રીતે કરવાથી શરીર

નવા વાતાવરણને અનુકૂળ થશે અને જે સુધારો થશે તે કાયમી રહેશે. નવો સિદ્ધાંત ચોપડીનાં પાનાં ઉપર ગમે તેટલો સુંદર લાગતો હોય, તોપણ એને વ્યવહારમાં મૂકતાં પહેલેથી બધી મુશ્કેલી-ઓ ગણતરીમાં લેવી જોઈએ.

(૩) આપણે જે જરૂર છે તે આહારશાળા થવાની છે અને નહિ કે આહારગાંડા. ચોવીસે કલાક કેલોરી અને વિટામીનો વિષે વિચાર કરવાથી અને દિવસ ઊગે નવા નવા અખતરા કરવાથી માણસ આદર્શ આરોગ્ય મેળવી શકતો નથી. તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ખોરાક કરતાં કસરતનું મહત્ત્વ વધારે છે, અને જીવનની દૃષ્ટિએ આરોગ્ય ઉપરાંત અનેક વસ્તુઓ ઘણી વધારે મહત્ત્વની છે.

આ લોકોની પાસેથી નથી શીખવા જેવી તેમની આચાર-વિચારની જડતા.

બીજા પ્રકારના લોકો

સ્વાદ્વેલોલુપ લોકો છે. આ લોકો ખોરાકની કેવળ સ્વાદની દૃષ્ટિએ પસંદગી કરે છે. પાકશાસ્ત્ર ઉપર બજારમાં મળતાં લગભગ બધાં જ પુરતકા આ લોકોના જ દૃષ્ટિબિંદુથી રચાયાં હોય છે. ખોરાક વિષે બીજા એક પણ દૃષ્ટિબિંદુથી લખાયેલી એકપણ લીટી આવાં પુરતકામાં જોવાની મળતી નથી.

જો આ લોકોને ભાવે તે વસ્તુઓ મર્યાદા મૂકીને ખાવાનો સિદ્ધાંત એક વ્યવહારુ સિદ્ધાંત હોય તો આનાથી સુંદર એકપણ સિદ્ધાંત નથી. પણ કોઈ પણ વ્યક્તિના દાખલામાં આ નિયમને સરળતાપૂર્વક લાંબો વખત અનુસરી શકાતું નથી. એક માણસને ખાંડ ખૂબ લાવતી હોય અને એને લીધે એ બેહદ મીઠાઈઓ અને મિષ્ટાન્નો ખાતો હોય, એને લઈને એને હડીલી શરદી, પાયોરીયા, ખરજીવું, રક્તવિકાર, હોજરી કે આંતરડાંનાં દરદો, ગ્લાયકોસુરીઆ, મધુમેહ કે કેન્સર થાય તો જો એ સાંજે થવા અથવા જીવવા માગતો

હોય તો તેને માટે સાચો રસ્તો એક જ છે, અને તે એ કે મૂળ કારણને દૂર કરવાનો—પોતાનો પ્રિય શોખ જતો કરવાનો. આજ સુધી કાર્મિક એવો કામિયો શોધી કાઢ્યો નથી કે જેથી માણસ આહાર-વિહારમાં ગમે એટલી ભૂલો કરે તોપણ એના આરોગ્યને બિની આંચ આવે નહિ. જ્યાંસુધી આવી કાર્મિક શોધ થાય નહિ ત્યાંસુધી આ લોકોનો સિદ્ધાંત એક અવ્યવહારું સિદ્ધાંત રહેવાનો. આજે તો પરિસ્થિતિ એવી છે કે માણસ અમુક દિશામાં સ્વાદ કરીને પોતાનું શરીર બગાડે ત્યાર પછી જેમ જેમ એની લોભપતા વધે છે તેમ તેમ તેને સંતોષવાની એની શક્તિ ઘટતી જાય છે.

બીજો એક મુદ્દો એ છે કે સ્વાદ એ પણ સાપેક્ષ છે, નિર-પેક્ષ નથી. એ વ્યક્તિના સ્વાદ સરખા હોતા નથી. એક જ કુટુંબના બધા સભ્યોના સ્વાદ જુદા જુદા હોય છે. એક જ વ્યક્તિના બાલ્યાવસ્થાના, જુવાનીના અને જુદાપાના સ્વાદોમાં ઘણી વખત જમીન-આસમાનનું અંતર હોય છે. તંદુરસ્તીના અને માંદગીના સ્વાદો વચ્ચે પણ ભારે અંતર જણાય છે.

છતાંય આમના વિચારોમાં પણ કેટલુંક તથ્ય છે.

(૧) આદર્શ ખોરાકમાં જે કેટલાંક આવશ્યક તત્ત્વો જોઈએ તેમાંનું સ્વાદ એ એક છે. જે ખોરાક પોષક હોવાની સાથે સાથે સ્વાદિષ્ટ હોય તો તે સોના સાથે સુગંધ ભળ્યા જેવું છે. સ્વાદનું તત્ત્વ ખોરાક માટે આકર્ષણ બિંબું કરે છે, તેમ જ પાચન-ક્રિયાને મદદ કરે છે. અસ્વાદવત વૈરાગી લોકોને ઇન્દ્રિયમન માટે ગમે એટલું ઉપયોગી હોય તોપણ સંસારીજનો માટે તો જીવનના આનંદ માટે અમુક અંશે સ્વાદની જરૂર છે.

(૨) મન શરીરની બધી ક્રિયાઓ ઉપર અને ખાસ કરીને પાચનક્રિયા ઉપર પ્રબળ અસર ઉપજાવે છે. એટલા માટે ખોરાક સ્વાદિષ્ટ હોય એ જેટલું જરૂરનું છે તેટલું જ જરૂરનું એ સુંદર અને આનંદી વાતાવરણમાં આકર્ષક ઢબે પિરસાય તે છે. આ

આખતમાં આપણે આપણા પાડોશી દક્ષિણી લોકો પાસેથી ઘણું શીખી શકીએ તેમ છે.

આ વિચારસરણીના દોષો નીચે મુજબ છે :

(૧) સ્વાદ એ ખોરાકને ખાવા યોગ્ય બનાવવા માટે એક આવશ્યક તત્વ હોવાં છતાં, અતિસ્વાદ એ એક મોટા શાપ છે. અતિશય અને કૃત્રિમ સ્વાદથી શરીરની જરૂરિયાત કરતાં ઘણો વધારે ખોરાક લેવાય છે. ખાઉંધરાપણાની કુટેવ પડે છે અને આ વધારાનો ખોરાક તેમ જ સ્વાદ વધારવા માટે વપરાયલા મરીમસાલા અનેક રોગોને જન્મ આપે છે, તેમ જ આ પ્રકારના અત્યાહારમાંથી અનેક વિકૃત વાસનાઓ ઉદ્ભવે છે.

(૨) ખોરાક સ્વાદિષ્ટ હોવો જોઈએ એવો અર્થ એવો નથી કે એ વ્યક્તિની ગમે તેવી વિકૃત વાસના સંતોષનાર હોવો જોઈએ. માણસે નિસર્ગોપચારના નિયમોને અનુસરીને અને સાથેસાથે સ્વાદને એટલા શુદ્ધ કરવા જોઈએ કે એને સાદા અને કુદરતી ખોરાક ઉપર જ ભાવ ઉત્પન્ન થાય. જે માણસને દૂધ ભાવનું ન હોય, ફળ ગમતાં ન હોય અને ભાજુઓ જોઈને ભયકા આવતા હોય તેમ જ અતિશય મેઢો, ખાંડ, મીઠું, મરચું કે તેલ ખાવાનું સતત મન થયા કરતું હોય તેનું શરીર નીરોગી અવસ્થામાં નથી જ. આવા લોકોએ ઉપવાસ અને પથ્ય આહારથી જેરી શરીરને નિર્મળ બનાવવું જોઈએ અને વહેલી જીભને ઠેકાણે લાવવી જોઈએ. ઉપવાસ પછી લોહીનું અંધારણ ફરી જવાથી સ્વાદવૃત્તિની ઘણી વિકૃતિઓ દૂર થઈ જાય છે. ત્યારપછી જે નિયમિત રીતે સાદો અને સુપાચ્ય ખોરાક લેવામાં આવે તો ધીમે ધીમે આપોઆપ નવો સ્વાદ ફળવાય છે.

એટલે આ લોકોને ‘અતિસ્વાદનાં જોખમો’ તેમ જ ‘સ્વાદ-વૃત્તિને શુદ્ધ કરવાની આવશ્યકતા’ એ બે મુદ્દાઓની સદંતર ઉપેક્ષા કરે છે એ એમની વિચારપ્રણાલીનો ગંભીર દોષ છે.

નિરામિપાહારીઓના વિચારો

આ લોકો જે કહે છે કે મનુષ્ય એ માંસાહારી પ્રાણી નથી એ હકીકત સાચી છે. પણ જરૂર પડ્યે મનુષ્ય માંસાહારમાંથી પણ પોષણ મેળવી શકે છે. માંસાહાર અનિવાર્ય કે કનિષ્ઠ પ્રકારનો હોય તો પણ તે ખોરાક છે, અને કટલાક સંજોગો નીચે એનો ઉપયોગ અનિવાર્ય છે.

માંસ ખાવાથી બળ વધે છે એ એક સત્ય હકીકત છે. આહારની આખતમાં હાથી અને ગોરીલાના ખોરાક ઉપરથી પોતાના મતનું સમર્થન કરવાની રીત કોઈ પણ રીતે તર્કશુદ્ધ નથી. મનુષ્યને માટે આદર્શ ખોરાક નક્કી કરતાં પહેલાં બીજાં પ્રાણીઓના ખોરાકનો અભ્યાસ લેવો થાય, પણ વધુમાં વધુ એક મનુષ્યજાતિના ખોરાક ઉપર જ મુકાવો જોઈએ, અને મનુષ્યના અનુભવ ઉપરથી જ તેને માટેનો આદર્શ ખોરાક નક્કી થવો જોઈએ.

માંસાહાર સહનશક્તિ ઘટાડે છે એ હકીકત સાચી છે, તેમજ તે રોગો વધારે છે એ પણ અમુક અંશે સાચું છે. પણ માંસાહારથી રોગવૃદ્ધિ થવાની આખતમાં આજસુધી નિરામિપાહારીઓ તરફથી ઘણી અતિશયોક્તિ કરવામાં આવી છે. દાખલા તરીકે કેન્સર માટે માટે ભાગે માંસાહારને દોષ દેવામાં આવે છે, પણ આ આક્ષેપ સર્વાંશે સાચો નથી. અતિશય માંસની પેટે અતિશય ખાંડ, મરચાં, દવાઓ અને સ્ત્રીઓ પણ કેન્સર ઉત્પન્ન કરે છે, તેમજ ખરજવા જેવા હકીલા રોગોને દવાઓથી દવાવવાથી પણ કેન્સર થાય છે. કાયમી કબજિયાત પણ કેન્સરના જન્મ માટે શરીરમાં પૂર્વભૂમિકા તૈયાર કરી આપે છે. એટલે જો આખી મનુષ્યજાતિ નિરામિપાહારી બની જાય તો દુનિયા ઉપરથી કેન્સર અદૃશ્ય થાય એવી આશા રાખવી વધારે પડતી છે. કોઈ પણ રોગ જો જગત ઉપરથી નાબૂદ કરવો હોય તો તેનાં બધાં જ કારણોનો નાશ કરવો જોઈએ.

માંસાહારીઓને જેટલા જેટલા રોગો થાય છે તે સૌ રોગો નિરામિ-
પાહારીઓને પણ થાય છે ! આનું કારણ એ છે કે માંસનો ઉપયોગ
બાદ કરતાં બીજી દરેક દરેક બાબતમાં બંને પ્રકારના લોકોની રહેણી-
કરણી એક સરખી આરોગ્યનાશક હોય છે. આદર્શ આરોગ્ય કેવળ
નિરામિપાહારથી કદી નહિ મળી શકે, એને માટે તો આખી રહેણીકરણીમાં
આરોગ્યવિજ્ઞાનના આદર્શો મુજબ ક્રાન્તિકારી ફેરફારો કરવા પડશે.

માંસનો જોરાક અશુદ્ધ, વિરૂપતા વધારનારો, ક્ષારો અને પ્રજીવકો
વિનાનો, ઊતરેલો અને આયુષ્ય ઘટાડનારો છે. આ બધી દલીલોમાં
ઘણું સત્ય છે. માંસાર્થો એ તો એક પાખંડ જ છે. આર્થિક દૃષ્ટિએ
એ મોંઘો છે અને ખેતીપ્રધાન દેશમાં દૂધાળાં દોરોની વિચાર
વિનાની કતલથી ખેતી ખરાબ થાય છે એ દલીલો સાવ સાચી છે.

માંસાહારમાં આદિથી અત સુધી નિરવધિ કૂરતા છે એ
હકીકત સાચી છે. પણ એટલા માટે બધા નિરામિપાહારીઓ મૂર્તિ-
મંત દયાના ફિસ્તાઓ છે એમ સિદ્ધ થતું નથી. કીડિયારે લોટ
પૂરનારો અને ઊંદરને મારતાં ધ્રૂજનારો ગુજરાતી વાણિયો બ્યાજના
આકરા દરથી ખેડૂતને ચૂસી ખાતાં સહેજે અરેરાટી અનુભવતો નથી.
મનુષ્યની પશુપંખીઓ તરફની કૂરતા એથી વધુ ધિક્કારવાલાયક છે.
કેવળ માંસાહારના ત્યાગથી જગતનું અનારોગ્ય ટાળવાની આશાની
પેટે જગતની અનીતિ અને ધાતકીપણું નાબૂદ કરવાની આશા ઘણી
વધારે પડતી છે. આ બંને અનિષ્ટોનો નાશ તો આખીયે મનુષ્ય-
જાતિની કેળવણીની પુનર્ચનાથી જ થઈ શકશે.

દુનિયાના દરેક દેશમાં અને દરેક કાળમાં આહાર વિષે ગંભીર-
થી વિચાર કરનારા મહાપુરુષોએ નિરામિપાહારને આવકાર્યો છે
એ સાચી હકીકત છે.

હવે આ વિચારસરણીની તરફેણમાં તેમ જ વિરુદ્ધમાં શું શું
કહી શકાય તે જોઈએ. એની તરફેણમાં નીચે મુજબ કહી શકાય :

નિરામિપાહારીઓના વિચારો

૧૫

(૧) મનુષ્ય માટે માંસાહાર કરતાં નિરામિપાહાર એ વધુ કુદરતી ખોરાક છે.

(૨) નિરામિપાહાર સહનશક્તિ (Endurance) વધારે છે.

(૩) આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે પણ એ મિત્ર આહારથી ચઢિયાતો છે.

(૪) એ માંસાહાર જેવો અશુદ્ધ અને પરિણામે રોગવૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક નથી.

(૫) ક્ષારો, પ્રજ્વલકા અને જીવનદ્રવ્યોની આપતમાં એ માંસાહાર કરતાં અનેક રીતે ચઢિયાતો છે.

(૬) દીર્ઘાયુષ્ય માટે એ ઉત્તમ છે.

(૭) આર્થિક દૃષ્ટિએ એ સૌધો છે.

(૮) એ ઉત્પન્ન કરવાથી કાર્ષ્ઠ પણ વ્યક્તિનું નૈતિક અધઃપતન થતું નથી.

(૯) એ ખાવા માટે શિકાર જેવા ઘાતકી શોખો અને ખીજ અનેક પ્રકારની કૂરતાની જરૂર નથી.

(૧૦) શરીરશાસ્ત્રના અને વિકાસવાદના અનેક વિદ્વાનોએ આ આહારને આશીર્વાદ આપ્યા છે, એટલે એ વૈજ્ઞાનિક પણ છે.

એની વિરુદ્ધમાં

(૧) નિરામિપાહારીઓએ આ આહારનો ત્યાગ તો સૂચ્યો, પણ એના જેવો પોષક અને તુર્ત જ તાકાત આપનાર ખીજે કાર્ષ્ઠ ખોરાક તેઓ વનસ્પતિસૃષ્ટિમાંથી રળૂ કરી શક્યા નહિ. (આ દીકા ખાસ કરીને પશ્ચિમના નિરામિપાહારીઓને લાગુ પડે છે, કારણ કે તેઓ માંસની સાથેસાથે દૂધ અને ઇંડાના પણ ત્યાગની હિમાયત કરે છે.)

(૨) માણસ માંસાહારનો ત્યાગ કરે તો દરેક દરેક દાખલામાં એની તંદુરસ્તી સુધરવાની ખાતરી આપી શકાય નહિ. માંસાહાર છોડ્યા પછી એ કેવા પ્રકારનો ખોરાક લે છે એની ઉપર ઘણું

આધાર છે. અનેક લોકો માંસાહાર છોડ્યા પછી મેંદા અને ખાંડની બનાવેલી વાનીઓ, અતિશય ખારીતે પાણીપોચા કરેલા ખોરાકો, મીઠું, મરચું અને અન્ય મસાલાઓ તેમ જ ઓસાવેલાં ધાન્યો અને જોડદ પ્રમાણમાં શાકભાજીનો ઉપયોગ કરે છે, અને આહારશાસ્ત્રના અનેક નિયમોનો ભંગ કરે છે. ત્યાર પછી તેમની તંદુરસ્તી ન સુધરે તો તેઓ જાહેર કરે છે કે : ‘માંસાહાર ત્યાગવા છતાંય અમે નીરાગી બન્યા નથી.’ ઢંગધડા વિનાનો નિરામિષાહાર એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ માંસાહાર કરતાં પણ વધારે નુકસાનકારક છે.

(૩) આરોગ્યની દૃષ્ટિએ માંસ કરતાં પણ વધુ વધારે નુકસાનકારક પદાર્થો છે એ સત્ય મોટા ભાગના નિરામિષાહારીઓ માંસની વિરુદ્ધ પ્રચારકાર્ય કરતી વખતે ભૂલી જાય છે. તમાકુ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો, ચરસ, દવા, દારૂ અને રસીનો કાયમી ઉપયોગ નિયમિત માંસાહાર જેટલું જ અથવા તો તેનાથી પણ વધારે નુકસાન કરે છે.

(૪) કૂરતાની દૃષ્ટિએ માંસાહારનો ત્યાગ સૂચવનારા વર્ણો વખત વિવિધેકશનનાં યાતનાગૃહોની કૂરતા અને મનુષ્યનું મનુષ્ય પ્રત્યેનું જ અનેક પ્રકારનું ધાતકીપણું ભૂલી જાય છે એ ખરેખર શોચનીય છે.

(૫) નિરામિષાહારીઓ અને એમનાં બાળકો માંસાહારીઓ તરફ એક પ્રકારનો તિરસ્કાર દેખવે છે એ કોઈપણ રીતે ધન્યવા જેવું નથી. કોઈ પણ ક્ષેત્રની અંદર વિચારભેદને અંગે વિરોધીઓ તરફ ધિક્કારની લાગણી દેખવાની ટેવ એ અધૂરી દેખવણીનું લક્ષણ મનાવું જોઈએ. અનેક માંસાહારીઓ કામળ અને કરુણભૂતું હૃદય ધરાવે છે, જ્યારે અનેક નિરામિષાહારીઓ ગમે તેવી કંઠી કૂરતા આચરતાં ખચકાતા નથી એ પ્રગટ સત્ય આપણે ભૂલવું

માંસાહાર ઉપર નવો પ્રકાશ

૧૭

ન જોઈએ. માણસના હૃદયની કામળતા અથવા કૃતાંતો આધાર કેવળ એના આહાર ઉપર નથી, કેળવણી પણ એમાં ઘણો ભાગ ભજવે છે.

માંસાહાર ઉપર નવો પ્રકાશ

નિરામિપાહારીઓના અથા વિચારોનું પ્રેરકબળ એક છે અને તે જીવદયા. માંસાહારીઓના અથા વિચારોનું પ્રેરકબળ એક છે અને તે સ્વાદલોલુપતા. સદીઓ થયાં માનીતો થઈ પડેલો એક ખોરાક છોડી દેવા કરતાં તેને દરેક રીતે સર્વોત્તમ સિદ્ધ કરવાનું કામ ઘણું સહેલું છે.

આહાર તરીકે માંસાહારમાં પહેલો દોષ તો એ છે કે એ સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. માણસ એકલા નિરામિપાહાર ઉપર જીવી શકે છે, એકલા માંસાહાર ઉપર જીવી શકતો નથી. એટલે માંસાહાર એ સંપૂર્ણ આહાર નથી, પણ ઉપાહાર છે. માણસના દાંતની રચના એને માંસાહારી પ્રાણીના વર્ગમાં મૂકતી નથી, એટલું જ નહિ પણ એના મોઢાની રસપ્રાંથિઓ, હોઝરી, નાનાં આંતરડાં, ક્લેબું અને કોઠા જેવા પાચક અવયવોમાંથી એકપણ અવયવ માંસહારી પ્રાણીને જરાપણ મળતો આવતો નથી એ હકીકત સર્વશ્રેષ્ઠ શરીરશાસ્ત્રીઓએ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કરી છે.

માંસથી બળ વધે છે એ સાચું છે.

માંસાહાર આયુષ્ય ઘટાડે છે. આ વાતને ખોટી ઠરાવવા માટે ઘેટાં-બકરાંના દાખલા મૂકવાની રીત તર્કશુદ્ધ નથી. નિરામિપાહારીઓની પેઠે આ પણ દલીલ કરવાની એક કઠંગી દબ છે. આયુષ્યપ્રમાણનો વિચાર કરતી વખતે આહાર ઉપરાંત બીજા પણ અનેક મુદ્દા ખ્યાલમાં રાખવાના હોય છે. સામાન્ય રીતે વધુ પ્રમાણમાં માંસનો ઉપયોગ કરનારી પ્રજાઓ એ શ્રીમંત અથવા તો આર્થિક રીતે સુખી પ્રજાઓ છે. એટલે તેઓ તેમના

પૈસાને લીધે સારું સેનિટેશન, પોષક ખોરાક, રમત-ગમતનાં સાધનો અને સગવડો, સારાં ઘરો, સુવ્યવસ્થિત શહેરો, હોસ્પિટલો અને આરોગ્યભુવનો, તેમજ રોગચાળાઓ સામે રક્ષણ મેળવી શકે છે. તેમ જ આ દેશોનું બાળમરણનું પ્રમાણ પણ ગરીબ દેશોને હિસાબે ઘણું ઓછું હોય છે. આ બંધાનું એકંદર પરિણામ એ આવે છે કે એમની માંસાહાર તેમ જ અન્ય અનેક દુરવેળાં તુકસાનો કરતાં આ સુખ સગવડના લાભો વધી જાય છે. જ્યારે અજ્ઞાન લોકો એમ માને છે કે આ આયુષ્યવૃદ્ધિનું કારણ માંસાહાર છે.

હવે આપણે ન્યૂઝીલેન્ડ અને ઑસ્ટ્રેલિયા વિષે વિચાર કરીએ.

આ બંને દેશોની પ્રજાઓ આખા યે જગતમાં વધુમાં વધુ માંસાહાર કરે છે એ વાત સાચી છે, તેમ જ આ બંને પ્રજાઓનું સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ આખા યે જગતમાં બાંચામાં બાંચું છે એ હકીકત પણ સાચી છે, પણ એટલા માટે પહેલી હકીકત એ કારણ છે અને બીજી હકીકત એ પરિણામ છે એમ સિદ્ધ થતું નથી.

આ પ્રજાઓનાં લાંબાં આયુષ્યનાં કટલાંક કારણો આ રહ્યાં. આ બંને દેશો ઉછેરનારી પ્રજાઓ હોવાથી એકલું માંસ જ છૂટથી વાપરતી નથી. સાથે સાથે દૂધનો પણ સારા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે અને દૂધ એ આયુષ્ય વધારનારો ખોરાક છે એ જાણીતી હકીકત છે. ગામડાંમાં વસતી પ્રજાનો ખેતી અને દેશ ઉપર આધાર હોવાથી સખ્ત પરિશ્રમ, તાજી હવા, અને આહ્વાદક સૂર્યપ્રકાશ સ્વાભાવિક રીતે જ મળે છે. આ દેશો નવા વસેલા હોવાથી એનાં શહેરો આધુનિક નગરસ્થાનાં અને સેનિટેશનના નિયમો મુજબ રચાયાં છે. દવાવાદની બિઘર્ષ પણ આ દેશોમાં ઓછામાં ઓછી પ્રસરી છે. આખા ઑસ્ટ્રેલિયામાં એક પણ બાળકને બળિયાની રસી મૂકવામાં આવતી નથી, આહારસુધારાને લઈને ન્યૂઝીલેન્ડનું બાળમરણનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું છે અને બાળ-

મરણના પ્રમાણ, સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ વધારવામાં કે ઘટાડવામાં થયેલા ભારે ફિરકો હોય છે. ન્યૂઝીલેન્ડનાં હવાપાણી પણ ઘણાં સારાં છે. આ અને આવાં અનેક કારણોને લઈને આ પ્રજાઓનું સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ ઘણું બંધુ છે.

આયુષ્યપ્રમાણને માટે એ મુદ્દો ખાસ ખ્યાલમાં રાખવાનો છે કે એક પ્રજાનું આયુષ્યપ્રમાણ દશ કે વીસ વર્ષ વધે એથી ખાસ મલકાર્થ જવાની જરૂર નથી. સેનિટેશન સુધરીને, રોગચાળા ઘટાડવાથી, તેમ જ ખાળમરણનું પ્રમાણ ઓછું કરવાથી પ્રજાનું સરેરાશ આયુષ્યપ્રમાણ સહેલાઈથી બંધકી શકાય. પણ એને લીધે જે નિર્જળ રોગિષ્ઠ અને જર્જરિત લોકો રોગચાળાઓમાં મરતા, તેઓ જ્યાં જાય છે. તેમજ ઓછી સંભાળને લઈને મરતાં કમકાવત ખાળકોની જિંદગીઓ જ્યે છે અને તેઓ બિચરે છે. એટલે ખરી રીતે ઘણી વખત પ્રજાના આયુષ્યનું ધોરણ સુધરવાની સાથે આરોગ્યનું ધોરણ નીચું બિતરે છે. લાંબું જીવન જરૂર ઇચ્છવા જેવું છે. પણ તે બંને શરીર અને મનની શક્તિ અને સ્વસ્થતાવાળું હોય તો જ. બંન્ના આયુષ્ય-પ્રમાણની કસોટી આ રીતે પ્રત્યક્ષ આરોગ્ય માપવા માટેની પાંગળા કસોટી હોય તો તેનાથી ચઢિયાતી કાર્થ કસોટી અસ્તિત્વ ધરાવે છે કે કેમ એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ બોલો થાય છે. એનો જવાબ હો. ક્લોગ એ રીતે આપે છે કે એક પ્રજામાં કેટલા શતજીવીઓ* છે તે જોઈને જ સામાન્ય પ્રજાની તંદુરસ્તી વિષે આપણે સાચો ખ્યાલ ખાંધી શકીએ. બલોરીઆની વસ્તી ૩૦,૦૦,૦૦૦ છે અને એમાં ૩,૦૦૦ શતજીવીઓ છે એટલે આખી વસ્તીમાં દરહજારે એક શતજીવીનું પ્રમાણ છે. આ પ્રમાણ આખા જગતમાં સર્વોત્તમ પ્રમાણ છે. કેટલીક પ્રજાઓમાં તો દર સાત લાખે એક શતજીવીનું પ્રમાણ આવે છે. બલોરીઆનું આરોગ્ય આટલું ઉત્તમ હોવાનું કારણ એની પ્રજા દૂધનો તેમ જ

* સો વર્ષના અથવા તો સો વર્ષની ઉપરના ઉમરવાળા લોકો.

એના કરતાં અનેકગણો દહીં અને છાસનો ઉપયોગ કરે છે તે છે. એ ઉપરાંત આ દેશમાં સંસ્કૃતિની બદલીઓ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં પેદા છે. તે અને ત્યાંની પ્રજાનું ગ્રામ્ય, સાદું અને સરળ જીવન એ પણ મહત્વનાં કારણો છે.

સુધરેલા દેશોમાં બાળમરણનું પ્રમાણ ઓછું થવાને લીધે બાળકોની આયુષ્યમર્યાદા વધી છે. પણ રહેણીકરણની કુટેવોને લીધે પુખ્ત ઉમરના માણસોની જીવિત-આશા (Life expectancy) માં ઝાઝો ફેર પડ્યો નથી જે નીચેનો કોડો દર્શાવે છે :

: : મેસેયુસેટસ : :

: બાળકની જીવિત-આશા :

ઈ. સ. ૧૭૮૯ ૩૪.૫ વર્ષ. ઈ. સ. ૧૯૩૦ ૫૯ વર્ષ.

: ૪૦ વર્ષની ઉમરના પુરુષની જીવિત-આશા :

ઈ. સ. ૧૭૮૯ ૬૫ વર્ષ. ઈ. સ. ૧૯૩૦ ૬૮ વર્ષ.

આમાં લગભગ દોઢ સદી પછી બાળકથી જીવિત-આશા અમણા લગોલગ પહોંચી ગઈ છે. ન્યારે પુખ્ત ઉમરના પુરુષની જીવિત-આશા આ દોઢ સદી પછી ફક્ત ૩ વર્ષ જ વધી છે ! જે ખતાવે છે કે રાજ્ય પૂરતો પુરુષાર્થ કરે તો પ્રજાનું અને એમાંય ખાસ કરીને અણસમજી બાળકોનું આયુષ્યપ્રમાણ વધારી શકે. પણ ઉમરલાયક અને સમજી લોકોનાં જીવન, આરોગ્ય અને આયુષ્યનો આધાર તેમની પોતાની જ આરોગ્યવિષયક સારી કે ખોટી ટેવો ઉપર છે અને કેવળ કાયદાઓથી કુટેવો અને દુર્વ્યસનો અટકાવી શકાય નહિ.

એટલે ઔરટેલીઆ અને ન્યૂઝીલેન્ડનું આયુષ્યપ્રમાણ આટલું બધું જીંચું હોવાં છતાં માંસાહારની દ્રષ્ટિ અસરોમાંથી ત્યાંની પ્રજાઓ મુક્ત નથી. માંસ જેવા અમ્લપ્રધાન ખોરાકો એ બાળકોના કાકડા સૂજવાનું એક કારણ છે. ન્યૂઝીલેન્ડમાં યુરોપ-અમેરિકાના દેશો જેટલાં જ કાકડાનાં ઓપરેશનો થાય છે.

જુદા જુદા ધંધા કરનારા લોકોનાં મરણપત્રક તપાસતાં એ જણાય છે કે કલાલો, દાકતરો અને ખાટકીઓ ઓછામાં ઓછું જીવે છે. સૌથી ઓછું માંસપ્રેમી ખાટકીઓ જીવે છે. એથી કંઈક વધુ દવાપ્રેમી દાકતરો જીવે છે. માંસાહાર વિષે એકઠો થયેલો બધો પુરાવો નિષ્પક્ષપાત રીતે તપાસીએ અને બીજાં બધાં કારણોનાં પરિણામો દૂર રાખીએ તો એ હકીકત સિદ્ધ થયા વિના રહેતી નથી કે માંસાહારથી આયુષ્ય ઘટે છે.

માંસાહાર અને આરોગ્ય

આગળ અમે જણાવી ગયા તેમ નિરામિષાહારી અને માંસાહારી પ્રજાઓના શરીરસ્વાસ્થ્યની સરખામણી કરતી વખતે આહાર ઉપર જ બધો ઝોક દેવો ન જોઈએ. બીજાં કારણો પણ ગણતરીમાં લેવાવાં જોઈએ. એ રીતે ગુજરાતીઓની નિર્બળતા અને સરહદવાસીઓની શારીરિક શક્તિ માટે કેવળ તેમના ખોરાકોને જ જવાબદાર ન ગણવા જોઈએ. “થોડા ખોરાક માટે વધુ પરિશ્રમ” એ પરિસ્થિતિ જ્યાં જ્યાં હોય ત્યાં ત્યાં સામાન્ય નિયમ તરીકે સશક્ત શરીર અને સારી તંદુરસ્તી જોવાનાં મળે છે. પહાડી પ્રજાઓની સારી તંદુરસ્તીમાં ત્યાંની ઠંડી અને બલત્રદ હવાનો પણ જોવો તેવો હિસ્સો નથી. મારી પાસે જે કે કોઈ પ્રમાણુભૂત આંકડાઓ નથી, તોપણ સામાન્ય અનુભવ ઉપરથી એમ લાગે છે કે ગુજરાતમાં બીજા પ્રાંતોને મુકાબલે ચાનો વપરાશ વધારે હશે.

સિંધમાં સફર ખેરેજ થતાં પહેલાં ચા બિલકુલ વપરાતી નહોતી એમ કહીએ તોપણ ચાલે. ખેરેજ બંધાતી વખતે પરપ્રાંતના જે લોકો આવ્યા એમના સંસર્ગને લઈને એ પ્રાંતમાં ચા પેડી અને હવે એનો ધીમે ધીમે પ્રચાર વધવા માંડ્યો છે.

આ રીતે દરેક બાબતથી વિચાર કરીએ તો આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ માંસાહાર ત્યાજ્ય હોવો જોઈએ.

એક બાબુ આહારસુધારકો અને નિસર્ગોપચારકો સંધિવા માટે માંસાહારને દોષ દે છે. જ્યારે બીજી બાબુ ડૉ. સેલિસબરીની પદ્ધતિથી સંધિવા મટે છે. એ વિચિત્ર બનાવનું સ્વરૂપ શું છે ?

ડૉ. સેલિસબરીની પદ્ધતિમાં દરદીને એકલાં માંસ અને ગરમ પાણીનો ખોરાક આપવામાં આવે છે. આને લઈને ત્રણ પરિણામો આવે છે. પહેલું પરિણામ તો એ આવે છે કે દરદી નિરામિષાહારના અનેક નુકશાનકારક ખોરાકો—જેવા કે સ્ટાર્ચ, ખાંડ, ચા, કોરી વગેરે લેતો અટકી જાય છે, તેમ જ અનેક પદાર્થોની અયોગ્ય મેળવણીઓ પણ થતી નથી. બીજું પરિણામ એ આવે છે કે એકલું માંસ ખાવાનું હોવાથી અને સાથે સ્વાદને બગાડનાર વાનીઓ ન હોવાથી થોડાક માંસથી જ મોટું ભાંગી જાય છે અને દરદી પ્રમાણસર જ માંસ ખાય છે. ત્રીજું પરિણામ એ આવે છે કે માંસથી દરદીની તાકાત વધે છે, એના શરીરને ઉત્તેજન મળે છે, જેને લઈને શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેરોની એ વધુ સફળતાથી નિકાસ કરી શકે છે. ચોથું પરિણામ એ આવે છે કે ગરમ પાણીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી માંસનાં તેમ જ શરીરમાં અગાઉ એકલાં થયેલાં ઝેરો ધોવાઈ જાય છે.

ડૉ. સેલિસબરીની પદ્ધતિ શી રીતે કાર્ય કરે છે એનો આ નિસર્ગોપચારની નજરે ખુલાસો છે. સંધિવા મટાડવા માટે સર્વોત્તમ ચિકિત્સા તો નિસર્ગોપચારની જ છે, અને જ્યાં સેલિસબરીની પદ્ધતિ નિષ્ફળ જાય છે ત્યાં પણ નિસર્ગોપચાર સફળ થાય છે.

‘થ્રિકલેર સિસ્ટમ’માં જે શાસ્ત્રીય આહારચોજના કરવામાં આવી છે તેનાથી માંસાહારના દોષો દંકાઈ જાય છે, ગુણો દેખાય છે અને આ પ્રકારના આહારસુધારથી બુદ્ધ બુદ્ધ રોગોથી રિઆતા અનેક દરદીઓ સાજા થાય છે. પણ કોઈ પણ પદ્ધતિના ગુણુદોષ ટૂંકા અનુભવથી કદી નક્કી કરવા ન જોઈએ. આવી

પદ્ધતિઓમાં પણ લાંબે ગાળે માંસાહારનાં અપલક્ષણ જણાયા વિના રહેતાં નથી. યુરોપ માઈસની પદ્ધતિઓ જેવી નિરામિપાહારી આહાર-પદ્ધતિઓ 'વિંકલેર સિસ્ટમ' જેવાં જ ચમત્કારિક પરિણામો ખતાવે છે, જ્યારે આવી પદ્ધતિઓને અનુસરનાથી લાંબે ગાળે પણ કાંઈ નુકસાન થતું નથી.

શાસ્ત્રીય માંસાહારની તરફથી માંસ એટલું જ કહી શકાય કે એ ઢંગધડા વિનાના માંસાહાર કરતાં ઓછું નુકસાન કરે છે. યુરોપ-અમેરિકાના તખીબી-મંડળોએ આજસુધી નિરામિપાહારની હિમાયત કરી નથી એ એમની આહારવિષયક જડતા જ ખતાવે છે.

નિસર્ગોપચારની શરૂઆતમાં માંસાહારની હિમાયત કરનારા નિસર્ગોપચારકો હતા, પણ હવે તો મોટા ભાગના નિસર્ગોપચારકો નિરામિપાહારને જ આદર્શ ખોરાક માને છે. ઇન્સ્યુલીન જેવા રસ-પ્રાંથિઓના રસોથી કાર્થ રોગ મટતો નથી. એમાં કેવળ દરદીને રાહત મળે છે અને લાંબે ગાળે આ અપથ્ય પદાર્થો નવી પીડાઓને જન્મ આપે છે. જે લોકો ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ માંસાહારને અમૂલ્ય ખોરાક માને છે અને તાવમાં માંસરસોની હિમાયત કરે છે તેઓ તેમની પદ્ધતિ વિષે ગમે એટલા જ્ઞાની હોય તોપણ નિસર્ગોપચાર વિષે તો આ પ્રકારના ચિકિત્સકો પોતાનું ઘેર અજ્ઞાન દર્શાવે છે. આવા લોકોને અમે એક વખત નિસર્ગોપચારનો કાર્થ પણ ખતના પૂર્વગ્રહ વિના અભ્યાસ કરવા અને તેનાં પરિણામો તપાસવા ભલામણ કરીએ છીએ.

ખેતીપ્રધાન અને ઓછી વસ્તીવાળા દેશો પણ માંસ પેદા કરે એમાં ચોખ્ખો આર્થિક અપખય છે. આ પ્રકારનો ખોરાક જે અનેક રોગો અને કુટુંબોને જન્મ આપે છે તેના નિવારણ માટે પણ દરેક માંસાહારી દેશને પણ જંગી ખર્ચાઓ કરવા પડે છે. માનવજાત જે માંસાહાર છોડી દે તો ખોરાકનો મોટો દુષ્પ્રાણ

પડે એ હકીકત આ વૈજ્ઞાનિક અને પ્રયંત ઉત્પાદનના જમાનામાં માની શકાય એમ નથી. એ હકીકત સાચી છે કે ઇંગ્લેંડ અને નિમેટ જેવા કુદરતની ઓછી કૃપાવાળા દેશો પોતાને માટે નોર્થિંગ અનાજ પકવી શકતા નથી. પણ સુધરેલા દેશો પરદેશથી નેટલા પૈસાનું માંસ આયાત કરે છે તેટલા જ પૈસામાં તેનાથી અનેકગણું અનાજ મેળવી શકે. આજે જ્યારે અમેરિકા જેવા દેશો કેવળ ભાવ ટકાવી રાખવા લાખો મણુ ઘઉં, ૩ અને કોશી બાળી મૂકે છે, તેમ જ ખેડૂતો ફળ-ફળાદિ અને શાક-ભાજી નદીમાં ફેંકી દે છે તેવે વખતે માંસાહારના બહિષ્કારથી દુષ્કાળ પડશે એ ભય પાચાવિનાનો છે. ભૂતકાળનો પ્રશ્ન ઉત્પાદનના અભાવનો હતો, આજનો પ્રશ્ન ઉત્પાદનની વહેંચણીનો છે. આ જમાનામાં જ્યાં જ્યાં વૈજ્ઞાનિક ઉત્પાદન હોય અને વિવેક-પૂર્વકની વહેંચણી હોય ત્યાં ત્યાં ખાવાપીવાની ખોટ પડે એમ માની શકાય તેમ નથી. આ દેશના માંસાહારીઓની એક માનીતી દલીલ એ છે કે જેમ પશુમાં જીવ છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે, તો પછી માંસાહારમાં હિંસા છે એમ શા માટે મનાવું નોર્થિંગ ? પશ્ચિમના માંસાહારીઓ એનાથી બંધી દલીલ કરે છે અને તે એ કે જેમ વનસ્પતિમાં આત્મા નથી તેમ પશુમાં પણ નથી. બન્ને પ્રકારની દલીલો સરખી મોભાત્ર યુદ્ધિ બતાવે છે. જે માંસાહારીઓ કહે છે કે વનસ્પતિ જેમ પશુમાં પણ જીવ છે, માટે આ બન્ને ખાવામાં વાંધો નથી, તેઓ પોતાનાં સગાંવહાલાંને, આડોશીપાડોશી-ને કે કંટરમાં કંટર દુશ્મનને પણ કાપી ખાતા નથી. માણસ માણસ-ને ખોરાક માટે ન ખાય એ જેમ જંગલી દશામાંથી સુધારા તરફ પહેલું પગથિયું છે તે જ રીતે માણસ જનાવરોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ ન કરે એ સુધારાનું બીજું પગથિયું છે.

ખોરાકનો અહિંસાની દૃષ્ટિએ જ્યારે વિચાર કરીએ ત્યારે એ બુલાવું ન નોર્થિંગ કે પ્રાણીની સુખદુઃખની લાગણીઓ અનુ-

ભવવાની શક્તિનો આવાર એના મગજના વિકાસ ઉપર છે. મનુષ્ય એ વધુમાં વધુ સુખદુઃખની લાગણીઓ અનુભવનારું પ્રાણી છે. એનાથી ઊતરતે અંશે સસ્તન પ્રાણીઓનું લાગણીતંત્ર વિકસેલું હોય છે. એનાથી ઊતરતે અંશે સ્તન વિનાનાં પણ કરોડવાળાં પ્રાણીઓમાં, સૌથી ઓછું એક દ્રાવણા જીવોમાં અને એથી પણ ઓછું સુખદુઃખનું ભાન વનસ્પતિને હોય છે.

ખીજે મુદ્દો એ છે કે માંસાહાર માટે જનાવરોને મારતાં પહેલાં અનેક રીતે રિઆવવામાં આવે છે. એમને સાંકડી અને અંધારી જગ્યામાં પૂરવામાં આવે છે તેમ જ એક જગાએથી ખીજ જગાએ લઈ જતી વખતે પણ એમની ભૂખ, તરસ, જરૂરિયાતો કે હાજતો ઉપર ભાગ્યે જ કોઈ ધ્યાન આપે છે.

આ રીતે માંસાહારમાં રહેલી રૂસ્તાનો વિચાર કરીએ તો વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે એ દલીલ હાસ્યાર્પક લાગ્યા વિના રહેતી નથી. નિરામિષાહારી લોકો જે પોતાના વિચારની જડતાને લઈને અથવા તો રોગ કે મોતના ભયને લઈને દવા તરીકે હિંસક ઉપાયો વાપરે એટલા માટે નિરામિષાહાર ખોટો સિદ્ધ થતો નથી, તેમ જ આ ઉપાયો અહિંસક છે એમ કોઈ કહેતું નથી.

જુદા જુદા ધર્મોના અનુયાયીઓ પ્રાચીનકાળમાં અનેક કારણોને લઈને નિરામિષાહારને સંપૂર્ણપણે અપનાવી શક્યા નહિ હોય, આ જમાનામાં એમાંનાં ઘણાં કારણો દૂર થઈ ગયાં છે. છતાંય કોઈ ધર્મમાં માંસાહારને આદર્શ ખોરાક માનવામાં આવ્યો નથી, તેમ જ શરીરશુદ્ધિ અને આત્મશુદ્ધિ માટે વિશુદ્ધ ખોરાક અને ઉપવાસની દરેક ધર્મમાં હિમાયત કરવામાં આવી છે.

ખીજ દેશોની પેઠે હિંદુસ્તાનમાં પણ રામ, કૃષ્ણ અને ખીજ ક્ષત્રિયો માંસાહાર કરતા હતા. એટલું જ નહિ પણ અહિંસા પરમો ધર્મનો આર્યાવર્તને અને અર્ધા દુનિયાને સંદેશો

આપનાર જૈન અને બુદ્ધ-ધર્મના સ્થાપકો મહાવીર સ્વામી તેમ જ ગાતમ બુદ્ધ પ્રસંગોપાત માંસાહાર કરવામાં દોષ જોયો નથી. ભગવાન બુદ્ધનું તો મરણ પણ માંસાહારથી થયેલી પાચનવિક્કિયાથી નીપજ્યું હતું. પ્રાચીનકાળના મહાપુરુષોના આ પ્રકારના આહારનું એક કારણ એ કહી શકાય કે એ જમાનામાં આપણા જમાના જેવી કડક નિરામિપાહારની પરંપરા નહોતી.

પણ એટલા ઉપરથી આજના કરતાં બુદ્ધ જમાના અને જરિયાતોને અંગે આ મહાપુરુષોએ જે માર્ગ ગ્રહણ કર્યો હતો તે જ માર્ગને આજના ફેરવાયલા સંજોગોમાં અનુસરવાની જરૂર નથી. મૃગયા કરીને માંસાહાર કરતા ક્ષત્રિયો વચ્ચે અને આજના માંસાહારીઓ વચ્ચે જમીન-આસમાનનું અંતર છે. એ ક્ષત્રિયોને શિકારમાં અને ખીજ પ્રવૃત્તિઓમાં પૂરતી કસરત મળી રહેતી. આજના ભરલોટો ખેડાડુ અને વિકૃત જીવન જીવે છે. ક્ષત્રિયો જે પ્રાણીઓને મારતા એ જંગલી, નીરોગી અને ખુલ્લા હવા-પ્રકાશમાં વસનારાં અને કુદરતી જીવન જીવનારાં હતાં. આજે જે પ્રાણીઓનું માંસ વપરાય છે તે પાળેલાં, રોગિષ્ઠ, તેમ જ માંસ વધારવા માટે ખૂબ ખોરાક ખવડાવેલાં અને ગોંધી મૂકેલાં હોય છે. કસરત, હવા અને પ્રકાશથી તેમને વંચિત રાખ્યાં હોય છે. પહેલાં માંસાહારની સાથે સાદો ખોરાક લેવાતો, આજના માંસાહાર સાથે વિકૃત અને મરીમસાલાવાળો ખોરાક લેવામાં આવે છે. શ્રમવિહીન જીવન અને રોગિષ્ઠ માંસ અનેક પ્રકારની વિકૃત વાસનાઓને જન્મ આપે છે. એટલે આજનો માંસાહારી માંસ ઉપરાંત દારૂ, તમાકુ અને મસાલાઓનો ખેહ ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રકારનો ખોરાક વિષય-લપટતા વધારે છે અને એનાથી પાછી જીવનશક્તિ ધટે છે. સંસ્કૃત જીવન જીવતા માનવીના માંસાહાર અને પ્રાકૃત જીવન જીવતા માનવીના માંસાહાર વચ્ચેનો આ તફાવત આપણે સમજીએ તો રામકૃષ્ણ માંસ ખાતા એટલા માટે આપણે ખાઈએ તો કાંઈ વાંધો

નથી એ દલીલ કાણુભર પણ ટકી શકતી નથી. કુદરતી જીવન જીવતા લોકોમાં પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે જીવનશક્તિ ઘટવા માંડે છે ત્યારે માંસાહાર પોતાની દુષ્ટ અસરો બતાવ્યા સિવાય રહેતો નથી.

નિરામિપાહાર અને રાજકારણ

નિરામિપાહારથી હિંદુઓનું રાજકીય અધઃપતન થયું છે એ એક બહુ વ્યાપક અને બ્રામક માન્યતા છે, કારણ કે ઇતિહાસના કાર્ષ્ણ્ય યુગમાં આખી હિંદુ પ્રજાએ નિરામિપાહાર સ્વીકાર્યો નથી. રજપૂતો તો હમેશાં માંસાહાર કરતા જ. જગત્પતિ શિવાજીએ હિંદુ પ્રજાનું સંગઠન અને પુનરુદ્ધાર આજના અધઃપતન હિંદુ નેતાઓની પેઢે માંસાહારનો પ્રચાર કરીને કાર્ષ્ણ્ય નહોતાં. ગુજરાતની પ્રજાએ ખીજા પ્રાંતોના મુકાબલે પરદેશીઓને ઓછી ટકર આપી નથી. એનો મોટામાં મોટો પુરાવો તો એ છે કે હિંદુસ્તાનનાં ૬૦૦ રજવાડાંમાંથી ૩૦૦ જેટલાં તો ગુજરાતમાં છે. ગુજરાતના ઇતિહાસનો સુવર્ણયુગ સોલંકીયુગ એના રાજાઓના જૈન મંત્રીઓનાં શૌર્ય, ત્યાગ અને મુત્સદ્દીગીરીથી યશસ્વી બન્યો છે. આજે પણ આખો હિંદુસ્તાન દેશ બ્રિટિશ સલ્તનત જેવી જગતની બળવાનમાં બળવાન સલ્તનતનો સામનો, એક મૂઠી હાડકાંના મહાન ગુજરાતીની સરદારી નીચે કરી રહ્યો છે. ગુજરાતનાં દોષો અને નિર્બળતાઓનાં ખીજાં ગમે તે કારણો હોય, પણ તેને માટે ગુજરાતના ખોરાકને નિંદવાની જરૂર નથી, થોડાક બુદ્ધિપૂર્વકના ફેરફારોથી આ ખોરાકને આપણે આદર્શ ખોરાક બનાવી શકીએ.

લવિષ્યમાં આખી મનુષ્યજાત નિરામિપાહારી થાય કે ન થાય તેની આપણા આચાર ઉપર અસર પડવી ન જોઈએ. જો આપણને એમ લાગતું હોય કે નિરામિપાહાર એ આદર્શ ખોરાક છે, તો આપણે એને અનુસરવું જોઈએ. બહુમતી કંઈ બાબત છે એની આપણે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

હવે માંસાહારનાં લાભહાનિ જોઈએ:

એની તરફેણમાં:-

(૧) માંસ એ ખોરાક છે.

(૨) એમાંથી બળ વધે છે.

(૩) ઠંડા મુલકો અને રેતાળ પ્રદેશો કે જ્યાં પૂરતાં અનાજ, ફળ વિ. પાકતાં નથી, તેમજ જ્યાં વૈજ્ઞાનિક ઉત્પાદન નથી એવા કુદરત અને વિજ્ઞાન એ બન્નેની કૃપાથી બેનસીબ પ્રદેશમાં આજે તો માંસાહાર અનિવાર્ય છે.

(૪) ક્ષયરોગના કેટલાક કેસોમાં, તેમ જ ખીજા કેટલાક રોગોમાં શરીર જ્યારે અભાવાત્મક (Negative) થઈ ગયું હોય ત્યારે માંસનો તેમ જ ખીજા પ્રાણીજ પદાર્થોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય હોય છે. આ રીતે માંસાહારને ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં પણ મર્યાદિત સ્થાન છે. જો કે આજે આ પદાર્થોના દાકતરોની સલાહથી જેટલા મોટા પાયા ઉપર ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે એનાથી હજારમા ભાગનો પણ ઉપયોગ જરૂરી કે અનિવાર્ય નથી.

(૫) વિવિસેક્શન જેવા કેટલાક પ્રતિષ્ઠિત અભ્યાસો કરતાં માંસાહારમાં ઘણી ઓછી હિંસા છે. એટલા માટે “પથર કરતાં ઘટ ફૂળી” એ ન્યાયે એની કૂંરતા ઓછી વખોડવા જેવી છે.

એની વિરુદ્ધમાં:-

એ અકુદરતી અને બિનજરૂરી ખોરાક છે. એનાથી બળ વધે છે પણ તે જીવનશક્તિને ભોગે ! એ સહનશક્તિ અને આયુષ્ય-બન્ને ઘટાડે છે. એનાથી સમાજમાં રોગો, કૂંરતા, અર્થનાશ અને નૈતિક અધઃપતન વધે છે. એ દારૂ, તમાકુ અને દવાઓના ઉપયોગને ઉત્તેજન આપે છે. ગીતાના આહારશાસ્ત્ર મુજબ જીવન જીવનારને અને ઉગ્ર રોગની ચિકિત્સા કરનારને માંસની કે પ્રાણીજ પદાર્થોની સ્વપ્ને પણ જરૂર પડતી નથી.

ફળાહાર-એક આદર્શ આહાર ?

૨૬

ફળાહાર-એક આદર્શ આહાર ?

બીજા આહારના હિમાયતીઓ પેટે ફળાહારના હિમાયતીઓ પણ એમ માને છે કે એમનો મત એ આહારની બાબતમાં છેલ્લો શબ્દ છે, અને એમના આહારથી મનુષ્યની દરેક મુશ્કેલીનો અંત આવી જશે.

પણ વધુ ચોક્કસાઈથી તપાસ કરતાં કંઈક જુદી જ હકીકત હાથ આવે છે.

સામાન્ય રીતે એક એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે બધા જ નિસર્ગોપચારકો કેવળ ફળાહારના જ હિમાયતીઓ છે. પણ આ હકીકત સાચી નથી. એટલે જુસ્સો નેવા કેટલાક લેખકો આના પ્રબળ હિમાયતીઓ છે. પણ મોટા ભાગના નિસર્ગોપચારકો મર્યાદિત અને સંરક્ષક-રસોઈમાં (Conservative Cooking) કાંઈ વાંધાભરેલું નેતા નથી.

પ્રાણી માત્ર અંતઃપ્રેરણાને (Instinct) અનુસરે છે એટલે નીરાંગી રહે છે અને મનુષ્ય પણ જો અંતઃપ્રેરણાની અવગણના ન કરે તો નીરાંગી રહે એ પ્રકારનો આ લોકોનો મત ઘણે અંશે સાચો છે.

પણ મનુષ્ય વચ્ચે અને બીજા પ્રાણીઓ વચ્ચે એક મોટો તફાવત છે. મનુષ્ય એ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે એટલા માટે જ્યાં સુધી એ અંતઃપ્રેરણા અને બુદ્ધિ એ જન્મેનો સમન્વય સાધેલ્યાં સુધી એ ઉત્તરિતને માર્ગે છે, અધોગતિને માર્ગે નથી. આપણા વાંધા બુદ્ધિના દુરુપયોગ સામે હોવા જોઈએ અને નહિ કે બુદ્ધિના ઉપયોગ સામે. બુદ્ધિ જ્યારે અંતઃપ્રેરણાને પદબ્રષ્ટ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે જ એ અકલ્યાણકારી નીવડે છે. હવે શાસ્ત્રીય રસોઈમાં બુદ્ધિનો દુરુપયોગ નથી, પણ સદુપયોગ છે.

આજની પરિસ્થિતિમાં રસોઈ શા માટે અનિવાર્ય છે, એનાં કેટલાંક કારણો જોઈએ :

શારીરિક રીતે જોઈએ તો મનુષ્ય હજારો વર્ષ થયાં માંસાહાર કરતો આવ્યો છે, પણ એનાથી એના શરીરઅંધારણમાં લવલેશ ફેર પડ્યો નથી, જે સિદ્ધ કરે છે કે આજે પણ માંસાહાર એ મનુષ્યને માટે બિનજરૂરી આહાર છે. પણ રસોઈની હકીકત સાવ જુદી છે. હજારો વર્ષ થયાં રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી મનુષ્યના શરીરતંત્રમાં ફેર પડ્યો છે. આજના મનુષ્યનાં જડયાં એના વડવા આદિમાનવ અને ગોરીલા જેવાં ભારે નથી. દાંત એટલા મજબૂત નથી, હોજરી એટલી સશક્ત નથી અને આખીયે અત્તનળી વધુ નાજુક અને ઓછો શ્રમ સહન કરી શકે એવી બની ગઈ છે. આ પરિસ્થિતિમાં કાચો ખોરાક એ આદર્શ ખોરાક હોય તોપણ આજના મનુષ્યનું શરીર એને પાચાવી શકે નહિ, અને એમાંથી પૂરેપૂરું પોષણ શોષી શકે નહિ.

ખીન્ને મુદ્દો એ છે કે સારી પાચનશક્તિવાળા માણસો પણ એકલા ફળાહાર ઉપર સર્વોત્તમ આરોગ્ય સાચવી શકે કે કેમ એ શંકાસ્પદ પ્રશ્ન છે. અનેક છૂટાછવાયા લોકોએ આ દિશામાં સફળતા મેળવી છે, પણ જ્યાંસુધી સેંકડો લોકો એકી સાથે સફળતાપૂર્વક આ ખોરાક ઉપર રહી શકે છે એમ સિદ્ધ થાય નહિ ત્યાંસુધી આપણે છેવટનો અભિપ્રાય આપી શકીએ નહિ. ગોરીલો પોતાનું બળ ફળાહારથી મેળવે છે” એમ કહેવા કરતાં “ગોરીલા જેટલું બળ હોય તો જ એકલા ફળાહાર ઉપર જીવી શકાય.” એમ કહેવું એ વધારે સત્યની નજીક છે !

પણ દુનિયામાં રસોઈ ચાલુ રહેવાનું કારણ શારીરિક કરતાં માનસિક વધારે છે. મનુષ્યનું શરીરઅંધારણ ખીન્ન પ્રાણીઓને મળતું છે. પણ એનું મન તો બધાંથી જુદું છે પોતાના ખોરાકમાં

ફળાહાર-એક આદર્શ આહાર?

૩૧

વૈવિધ્ય હોવાનું જોઈએ, એવી જે એની માનસિક ભૂખ છે તે કદી એકલા ફળાહારથી સંતોષાતી નથી.

મનુષ્યને ફળાહાર તરફ કુદરતી રીતે જ આકર્ષણ હોય છે એ હકીકત જેમ સાચી છે, તેમ તેણે પોતાની બુદ્ધિથી કેટલાક ખોરાકો એવા સંખ્યા કે જે કુદરતી ખોરાકો જેટલો જ અને કેટલીક વખત એથી પણ વધારે લાભ કરે છે, એ હકીકત પણ સાચી છે. દૂધ એ એવો જ એક ખોરાક છે એનાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી તો સુધરે છે જ પણ ખીજાં પ્રાણીઓના ખોરાકમાં એ ઉમેરવાથી તેમની તંદુરસ્તી પણ સુધરે છે. બિલાડી માંસાહારી પ્રાણી હોવા છતાં પોતાની પ્રેરણાથી જ દૂધ પીવે છે, અને જેમની પ્રેરણાશક્તિ સંપૂર્ણરીતે સતેજ હોય છે એવાં વાંદરાંઓ ઘણી વખત ફળને પડતાં મૂકી રોટલીઓ માટે પડાપડી કરી મૂકે છે.

મનુષ્ય પોતાના ખોરાકને ખાતાં પહેલાં અનેક રીતે બગાડી મૂકે છે એ આ લોકોની દલીલ સાચી છે. કાચો તેમ જ રાંધેલો ખોરાક જેમ અને તેમ સાદો ખાવો જોઈએ.

પશુઓને માટે પણ રાંધેલો ખોરાક કેવળ નિરુપયોગી છે એમ કહી શકાય નહિ. ઘરડાં ઘોડા અને ઘેટાંઓને રાંધેલો ખોરાક આપવાથી એમની નબળા પાચનક્રિયા ઉપર ઓછો બોલે પડે છે અને તેઓ વધારે જીવી શકે છે.

ખોરાકને રાંધવાથી એનું ચૈતન્ય ઘટી જાય છે એ હકીકત સાચી છે. મનુષ્ય માટે માંસ જેટલાં જ અકુદરતી અનાજ, કંદોળ અને કંદ છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ છે. માંસાહાર જેટલું નુકસાન કદી અન્નાહાર કરતો નથી.

આ લોકોની બાકીની દલીલોમાં પણ ઘણું તથ્ય છે. હવે આ ખોરાકના ગુણદોષ જોઈએ.

એની તરફેણમાં :-

(૧) એ કુદરતી, સજીવ અને ચૈતન્યવાળો જોરાક છે. (૨) મોટા પાયા ઉપર વાવેતર થાય તો એ ઘણો જ સોંધે છે. (૩) શરીરશુદ્ધિ માટે એ આદર્શ જોરાક છે (૪) એનાથી અનેક રોગો મટે છે. કેન્સર જેવા ભયંકર રોગોના શરૂઆતના કેસો પણ શાસ્ત્રીય ક્ષણહારથી મટે છે. (૫) એ જોરાક માણસનાં શરીર, મન અને નીતિ ઉપર ઘણી જ શુભ અસર ઉપજાવે છે.

એના દોષો :-

(૧) પોપણની બાબતમાં એ ખામીભરેલો છે. દુગ્ધાહાર નેટલું પોપણ ક્ષણહારમાં નથી. (૨) મનુષ્યની વૈવિધ્યની ભૂખ એનાથી સંપૂર્ણપણે સંતોષાતી નથી. (૩) ક્ષણહારનો પણ અતિરેક ધૃત્યવા જેવો નથી. યુસ્તેસ માઈલેસ અને સી. એચ. કૉલિંગ્ઝે એ સિદ્ધ કર્યું છે કે અયોગ્ય, અશાસ્ત્રીય કે અતિશય ક્ષણહાર લોહીની અમ્લતા વધારે છે અને પરિણામે બીજા રોગોને જન્મ આપે છે.

જૂના જમાનામાં જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ધર્મનું આધિપત્ય હોવાથી દરેક ધર્મના આચાર્યોએ આહારને માટે કેટલાક વિધિ-નિષેધો નક્કી કર્યા છે. આ પ્રકારના આદેશો જૂના જમાના માટે ગમે તેટલા સરસ હોય તોપણ આપણા જમાનામાં દેશ, કાળ, જ્ઞાન અને પરિસ્થિતિના ફેરફારને અંગે એમનામાં પણ સુધારો વધારો થવો જોઈએ. આજની જરૂરિયાતોની નજરે તેમના સારા તત્ત્વો સાચવીને અનિષ્ટ તત્ત્વોનો નાશ કરવો જોઈએ.

એકલા વિજ્ઞાનની મદદથી પણ આદર્શ આહાર નક્કી કરવામાં ઘણી મુશ્કેલીઓ છે. તત્ત્વજ્ઞાન વિનાનું વિજ્ઞાન પાંગળું છે, અને આજની આહારવિષયક સંશોધન કરનારી સંસ્થાઓને દોરવનાર ટ્રાઈ ચોક્કસ સિદ્ધાંતો નથી. આજે તો વિજ્ઞાન કેવળ પૃથક્કરણ કરી રહ્યું છે. સમન્વય કરવાનું એનાથી અનેકગણું મોટું કામ એમ ને એમ પડી રહ્યું છે.

આદર્શ ખોરાક કેને કહેવો ?

૩૩

આયુર્વેદ અને ઔષોપંથીના આહારશાસ્ત્ર વિષે 'નિઃસર્ગોપચારઃ વિચાર અને વ્યવહાર' એ પુસ્તકમાં વિગતવાર ચર્ચા કરી છે.

હવે આહારની આખતમાં જેટલી રીતે વિચાર થઈ શકે તેટલી રીતે વિચાર કર્યા પછી આપણી પાસે ફરી પાછો એ પ્રશ્ન આવીને ઊભો રહે છે કે :

આદર્શ ખોરાક કેને કહેવો ?

આદર્શ ખોરાકે ઓછામાં ઓછી નીચેની દસ જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવું જોઈએ.

- (૧) એ પથ્ય અને પોષક હોવો જોઈએ.
- (૨) એ શુદ્ધ અને રોગદ્રવ્યથી મુક્ત હોવો જોઈએ.
- (૩) એમાં સંસ્કૃત મનુષ્યની સુગુણિતે સંતોષે એટલું વૈવિધ્ય હોવું જોઈએ.
- (૪) એ ખોરાક એવો હોવો જોઈએ કે જેથી ચાવવાની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળે.
- (૫) એ સુપાચ્ય હોવો જોઈએ.
- (૬) એ કબજિયાતને અટકાવનાર હોવો જોઈએ, કારણ કે કબજિયાત અસંખ્ય રોગોની માતા છે.
- (૭) એ પ્રતિ-અમ્લક અને રોગહર હોવો જોઈએ.
- (૮) એને તૈયાર કરવામાં ઓછામાં ઓછો પરિશ્રમ પડવો જોઈએ.
- (૯) દરેક દષ્ટિએ જોતાં એ કરકસરવાળો હોવો જોઈએ.
- (૧૦) એ અહિંસક હોય એ પણ જરૂરી છે.

આ દસ મુદ્દાઓમાં પણ અતિશય મહત્વના પહેલા ત્રણ છે: “પોષણ, શુદ્ધિ અને સુરુચિ” જેમ શરીરવિકાસ માટે આપણે આદર્શ શક્તિ, સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય એ હોવો જોઈએ તેમ આદર્શ આહાર તેને જ કહી શકાય કે જેમાં “પોષણ, શુદ્ધિ અને સુરુચિ”ની ત્રિપુટીનો સમન્વય સંધાયો હોય.

આ દૃષ્ટિએ આહારના આઠ આદર્શો તપાસીએ તો એ જણાય છે કે એકેક આદર્શથી ઉપર જણાવેલી ત્રણે જરૂરિયાતો પુરાતી નથી. શ્લેષ્મસ્તોનો ખોરાક ત્રણમાંથી એકેકય તત્વને વફાદાર નથી. સ્વાદલોણુપ લોહનો ખોરાક એમની વિકૃત સુરુચિને સંતોષે છે. પણ પોષણ અને શુદ્ધિની દૃષ્ટિએ નકામો છે. નિરામિષાહારીઓનો ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ કંઈક ખામીભરેલો હોવાં છતાં શુદ્ધિ અને સુરુચિની દૃષ્ટિએ સર્વોત્તમ છે.

માંસાહારીઓનો ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ અને ફળાહારીઓનો ખોરાક શુદ્ધિની દૃષ્ટિએ સંતોષકારક છે. ધાર્મિક અને વૈદ્યકીય આહારશાસ્ત્ર મોટે ભાગે આ ત્રણમાંની એકેકય જરૂરિયાત નજર સામે રાખ્યા સિવાય રચાયાં છે. વૈજ્ઞાનિક ખોરાક અમુક રીતે પોષણ ઉપર વધારે ભાર મૂકે છે, પણ શુદ્ધિ અને સુરુચિની ઉપેક્ષા કરે છે.

જો આપણે એમ ધૃચ્છતા હોઈએ કે આપણો ખોરાક પોષક હોવો જોઈએ, તો આપણે દૂધને ‘ત્યાગવું’ ન જોઈએ અને મેંદો, રવો અને ખાંડ જેવા લીસા ખોરાકને (refined foods) વાપરવા ન જોઈએ. જો ખોરાકની શુદ્ધિ માટે આપણે આગ્રહી હોઈએ તો ફળાહારની ઉપેક્ષા ન કરી શકીએ, તેમ જ માંસાહારને સ્વીકારી ન શકીએ. જો ખોરાકમાં વૈવિધ્ય લાવવું હોય તો અન્નાહાર અનિવાર્ય છે. રસોઈથી માનવીના આહારનો પરીધ ઘણો વિસ્તૃત અને છે.

ખોરાકના “શાસ્ત્રીય” ગ્રંથોના દોષો

આહારશાસ્ત્ર વિષેનું આ દેશનું સાહિત્ય મોટે ભાગે પશ્ચિમના લેખકોનાં લખાણ ઉપરથી જ રચાયું છે. પણ એ વિષય ઉપર ત્યાં બહાર પડેલા ગ્રંથોમાં નેવું ટકા સાહિત્ય સામાન્ય માણસ માટે લખાયું હોવાં છતાં કેવળ નિષ્ણાતોના જ કામનું હોય છે, અને સામાન્ય માણસ માટે નકામું હોય છે. પ્રો. બેલીસ જેવા પંડિતના વિચારો હાસ્યાસ્પદ રૂઢિચુસ્ત અને નવીનતાને નકારનારા છે. નિષ્ણાતો માટે આ સાહિત્ય કેટલું ઉપયોગી છે તે તો તેઓ જ કહી શકે !

બાકીના દસ ટકા ગ્રંથોમાં યુસ્તેસ માર્કલેસ, ડૉ. નેશિયા ઑલ્ડફિલ્ડ, મીલો હેસ્ટિંગ્ઝ વગેરેના ગ્રંથો ઘણા જ સુંદર છે. પણ આ પુસ્તકો પણ વાચકોને ઘણી બાબતમાં માર્ગદર્શન કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. સામાન્ય રીતે આહારશાસ્ત્રનું એક પુસ્તક બે વસ્તુ બતાવે છે. કયા ખોરાકમાં કયાં તત્ત્વો છે અને શરીર માટે કયાં તત્ત્વો જરૂરી છે. આને લઈ ને ઘણી વખત એવું વિચિત્ર પરિણામ આવે છે કે આહારશાસ્ત્ર વિષે ઢગલાબંધ ગ્રંથો વાંચ્યા પછી પણ માણસને સમજ નથી પડતી કે પોતાનો ખોરાક કેવી રીતે ફેરવવો ? મેં એવા અનેક લોકો જોયા છે કે જેઓ પુસ્તકમાં વાંચે કે મરચાંમાં વિટામીન ‘સી’ છે, વાલમાં સલ્ફર (ગંધક) છે, માંસમાં પ્રોટીન છે વગેરે; અને શરીરને નત્રીલની, ગંધકની અને પ્રથ્થવક ‘ક’ની જરૂર હોવાથી આ અપર્યાપ્ત વસ્તુઓ વાપરતા હોય !!

અમુક ખોરાક એક દિશામાં ફાયદો કરે પણ બીજી દિશામાં જો નુકશાન કરતો હોય તો તે ત્યાગ્ય હોવો જોઈએ. આ મુદ્દા ઉપર બહુ જ ઓછા લેખકોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે.

કેટલાક લેખકો આ સામાન્ય નિયમથી જાણે ચઢ્યા છે અને તેમણે ખોરાકના ઔષધિ-ગુણોની યાદી કરી છે; જેમકે પાંડુ-રોગીઓએ થૂલું, દ્રાક્ષ, ટમાટાં, ઇંડાં વિ. ખાવાં. પણ નીરોગી

માણસ જો ઝોરાક પસંદ કરવા માગતો હોય તો જુદા જુદા ઝોરાકની સાપેક્ષ કિંમત (relative value) શું છે એ વિષે આજ સુધી મારા વાંચવામાં આવેલા એક પણ પુસ્તકમાં ઉલ્લેખ નથી. બનવાજોગ છે કે આ વિષય ઉપર કોઈ લેખકે લખ્યું પણ હશે. પણ મારા વાંચવામાં ન આવવાથી અને આ વિષય મને અતિશય અગત્યનો લાગવાથી મેં એક યાદી બનાવી છે. આ યાદીમાં થોડામાં થોડા શબ્દોમાં આહારશાસ્ત્રનું વધુમાં વધુ જ્ઞાન સમાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. યાદીમાં ઝોરાકની ગોઠવણી તેમના મહત્ત્વ અનુસાર કરવામાં આવી છે:

સર્વોત્તમ	{	દુગ્ધાહાર		{	પોષણ
		૧ દૂધ અને તેમાંથી બનતા પદાર્થો			
		૨ છાંં			
ઉત્તમ	{	ફળાહાર		{	શુદ્ધિ
		૪ ફળો (Nuts)			
મધ્યમ	{	અન્નાહાર		{	સુરુચિ
		૬ ભાજીઓ			
		૭ શાકો			
		૮ કંદમૂળ			
		૯ અનાજ			
		૧૦ કઠોળ			
		૧૧ પરચૂરણ ઝોરાક			
		૧૨ તેલો			
	{	૧૩ મસાલા-અન્તમય		{	
		૧૪ ,, -વિષમય			

અન્નાહાર

(૬) ભાજીઓ : પાલખ; ડોડી, તાંદળજો, લેટચુસ, (લલિત ભાજ) તુળશી, રાઈની ભાજ, ચીલની ભાજ, મેથીની ભાજ, કાલિયાર, મોરસ, કુંવાઈડિયાં, ભોંડીની ભાજ, સુવા, લૂણી, લૂણો, કુખીની ભાજ, મૂળાની ભાજ, લીલી ફૂંગળીનાં પાન, લસણનાં પાન, ધાણા, કુદોનો, ખીટની ભાજ, વખાપરો, ગવારની ભાજ, ખિલાડાની ભાજ, ચંદન-અટવો, નાજો.

(૭) શાકો : (અ) ટમાટાં, કોખીજ, કોલીફલાવર, પરવળ, ઘીલોડાં, દૂધી, કોળું, ફૂંગળી, વંત્યાક, ભોંડા, મોગરી, મેહા, વટાણા, ફણસી કાકડી, કારેલાં, વાડકારેલાં, ગવારશીંગો, સરગવાની શીંગો, ગલકાં, તુરિયાં, દોડકાં વગેરે.

(બ) લીલા કંઠોળો : મગ, લીલવા-તુવેરના, ચોળાફળી, લીલા ચણા, વટાણા, પાપડી, વાલોળો.

(૮) કંઠમૂળ : ગાજર, અટાટાં, સૂરણ, મૂળા, શકરિયાં, ખીટ, રતાળ, કમળમૂળ, થેગ.

(૯) અનાજો : ઘઉં, બાજરી, મકાઈ, ચોખા, જવ, જુવાર.

(૧૦) કંઠોળ : સોયાબીન્સ, મગ, વટાણા, તુવેર, ચણા, મક, ચોળા, અડદ, વાલ.

(૧૧) પરચૂરણ ખોરાકો : વર્ષા ડોડી, અગથિયો, સરગવો, કાંચનાર, શિમજો, ડોડી વિંડૂલો. ફળ, નાળિયેર વિંડૂ નાં પાણી.

અલકાકા જેવા છોડવા-વિંડૂ

(૧૨) તેલો : સૂરજમૂખીનાં ખીયાનું તેલ, આલીવ આઈલ, કપાસિયાનું તેલ, તલનું તેલ, કાખરીનું તેલ; કાપરેલ.

અન્નહાર : માંસાહાર

૩૬

(૧૩) મસાલા-અન્નમય : આમળાં, કોપરું, તુળસી, લીંબુ, ધાણા, કુદીનો, આદુ, લસણ, ડૂંગળી, કેરી, તલ અને ખસખસ.

(૧૪) મસાલા-વિષમય : (ખેદદ અથવા અયોગ્ય વપરાશથી) : મીઠું, મરચું, રાઈ, મેથી, હીંગ વિ.

(૧૫) રસચંચિઓના રસો : હેલીપટ લીવર ઓઈલ. કોડલીવર ઓઈલ. લીવર એક્સ્ટ્રેક્ટ, ઈન્સ્યુલિન. વિ.

(૧૬) માછલીઓ.

(૧૭) મરઘાં-ખતકાં.

(૧૮) માંસ, બકરી, ગાય, ડુકર, વિ.

(૧૯) માંસરસો (Meat extracts)

(૨૦) રસીઓ અને દવાઓ (જડ ક્ષારો માટે.)

આ યાદીને વાંચક સંપૂર્ણ માની ન લે. એમાં ઘણી ખામીઓ અને દોષો છે. ઘણી જગ્યાએ મારા અજ્ઞાન કે ઓછા જ્ઞાનને લીધે યોગ્ય ગોઠવણી થઈ શકી નથી. ખીજી આવૃત્તિમાં કેટલોક ફેરફાર પણ થશે. આ દિશામાં આ પહેલો પ્રયત્ન હોવાથી આવા દોષો અનિવાર્ય છે.

ખોરાકોનો અનુક્રમ એમના મહત્વ મુજબ રાખવામાં આવ્યો છે. દા. ત. પાલખ એ ભાજ્યોમાં સર્વત્રેષ્ઠ હોવાથી એને પહેલી મૂકી છે. પણ એટલા ઉપરથી શરૂઆતના બે ત્રણ ખોરાકો ખાઈ બાકીના પડતા મૂકવા એવો અર્થ કાઢી રખે કરે! આ ગોઠવણી એટલું જ સૂચવે છે કે શરૂઆતના ખોરાકો દરેક રીતે સારા હોવાથી વધુ પ્રમાણમાં વાપરવા અને પાછળના ઓછા વાપરવા. કેટલાયે નકામા ખોરાકો જાણીબૂજીને આ યાદીમાં લીધા જ નથી.

ખોરાકની કસોટી આગળ જણાવેલા દસ મુદ્દાઓ ઉપરાંત ખીજા કેટલાક મુદ્દાઓથી પણ કરી છે, એ વિષે આ વિષય ઉપર લખનારા એક મોટા પુસ્તકમાં ચર્ચા થશે.

કેલોરી, વિટામિન, ખનીજ ક્ષારો કે ખીજા કોઈ પણ જાતની તાત્ત્વિક કડાકૂટ કર્યા સિવાય કોઈ પણ વાયક ખોરાકની ખરીદી કે પસંદગી વખતે આ યાદી તરફ એક વખત નજર નાખવાથી જ માર્ગદર્શન મેળવી શકશે.

આ યોજના ઉપર સુધારા-વધારા અને ટીકાઓ લખી જણાવવા માટે આહારશાસ્ત્રમાં રસ લેતા વાંચકો, વિવેચકો અને વિદ્વાનોને વિનંતિ છે.

●

આર્ચિવ
સંગ્રહ

[પ] નિસર્ગોપચાર : વિચાર અને વ્યવહાર ભાગ ૨ :
 ‘આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ’નાં પહેલાં છ પુસ્તકો વાંચ્યા પછી એક મિત્રે
 ફરિયાદ કરી હતી કે આ પુસ્તકોથી કોઈને શંકા સરખી ન જાય
 કે નિસર્ગોપચારને પોતાનું સ્વતંત્ર તત્ત્વજ્ઞાન છે ! પણ સાતમા
 પુસ્તકે એ સ્પષ્ટ કર્યું કે નિસર્ગોપચાર એ ખીજી પ્રાચીન અને
 અર્વાચીન પદ્ધતિઓથી તદ્દન જુદી પદ્ધતિ છે. એની અપૂર્વતાની
 ચર્ચા હવે આગળ ચાલે છે. “દુનિયાનો મોટામાં મોટો ડોક્ટર
 ક્યાં છે : તમારા શરીરની અંદર કે બહાર ?” “સારામાં સારી
 સાત દવાઓ કઈ ?” “જંતુથી રોગ થાય છે કે રોગમાંથી જંતુ
 જન્મે છે ?” એવા એવા અનેક પ્રશ્નોના જવાબો અને શંકાઓનું
 સમાધાન આજ સુધી ગુજરાતી ભાષાના કોઈ પણ પુસ્તકમાં ન
 થયું હોય એ હમે થાય છે.

[દ] પાયોરીયા અને દાંતનાં બીજાં દર્દો : આ દેશમાં
 પણ બીજા સુધરેલા દેશોની પેઠે દાંતવૈદો વધતા ચાલ્યા છે. એમની
 સેવા સામે કોઈને વિરોધ નથી ! પણ એ સેવાની મોટા ભાગના
 કેસોમાં જરૂર જ ન જણાય એને માટે અહીં ફેટલાક માર્ગો
 સૂચવ્યા છે.

[હ] મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ : આ
 ધરગથ્થુ પદાર્થના ફેટલાક ઉપયોગો જરૂર જાણી લેવા જોવા છે.
 ઘરમાં ઘણી વખત કામ લાગશે. એના દુરુપયોગ સામે લાલ ખંચી
 પણ ધરત્રામાં આવી છે.

[ટ] હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ : પ્રકૃતિએ સાને
 મક્ત અક્ષેલી આ મહામૂલી ભેટોનો આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે ઉપયોગ કરવા
 શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે—જે આ પુસ્તક આપી રહેશે.

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

આ વિના ચાલે જ નહિ

અમે તો ઇચ્છીએ છીએ આપણા દેશબંધુઓનું આરોગ્ય અને આરોગ્ય વિષેનું જ્ઞાન એવું હોય કે આવાં પુસ્તકોની મુદ્દલ જરૂર જ ન પડે, પરંતુ એ સ્થિતિ અત્યારે છે નહિ. ખયાસ સો વર્ષમાં આવે એવો સંભવ પણ દેખાતો નથી. શહેરની શેરીએ શેરીએ બનેલાં દાકતરો અને વૈદોનાં દવાખાનાં એ સ્થિતિ વહેલી આવવા પણ નહિ દે, કારણ કે એ ઉપર જ એમનો રોટલો રહ્યો છે.

એટલે આપણી આખી પ્રજા રોગગ્રસ્ત તો છે જ, પરંતુ એ રોગમાંથી એને મુક્ત કરવા માટે જે મોટું દાકતર-મંડળ બિનું છે તે બીજા અનેક રોગોને જન્મ આપનારું છે. આ રીતે આપણે રોગી પણ છીએ અને અસહાય પણ છીએ.

આ સ્થિતિમાંથી છૂટવું આપણા માટે ખરેખર મુશ્કેલ છે. ને આપણે બિગરવાનો નિશ્ચય જ કર્યો હોય તો અમે કહીએ છીએ કે ‘આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ’ની આ પુસ્તકો એમાં બહુ મદદગાર થશે, કારણ કે એમાં જે જ્ઞાન ભર્યું છે તે નીરોગી રહેવામાં સહાય કરે છે, રોગીને રોગમુક્ત થવાનો પુરુષાર્થ શીખવે છે અને દાકતર-વૈદોએ બીજી કરેલી માયાજાળને વિખેરી નાખે છે.

એટલે આ પુસ્તકો મોજશોખનાં નથી પણ જીવનની અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. આ વિના ચાલે જ નહિ.